

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (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 30 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (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 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (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) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)
	II Ś					Gruszka 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g 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) Szynka wieprzowa duszona 100 g 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) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml
	P				Gruszka 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 Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (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 sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 1926.78 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 247.69 g; Kw. tł. nasycone: 26.28 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1164.47 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 59.66 g; WW: 24.96 Por; Potas: 3346.94 mg; Wapń: 462.18 mg; Fosfor: 926.07 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 234.52 mg;	Kcal: 2000.98 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz ogółem: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; Kw. tł. nasycone: 31.75 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1164.57 mg; Błonnik: 23.97 g; W tym cukry: 59.36 g; WW: 24.95 Por; Potas: 3319.84 mg; Wapń: 466.78 mg; Fosfor: 927.27 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 234.82 mg;		Kcal: 2016.18 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.57 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 7.51 g; Sód: 1397.67 mg; Błonnik: 36.66 g; W tym cukry: 51.88 g; WW: 27.69 Por; Potas: 3893.64 mg; Wapń: 481.58 mg; Fosfor: 1241.77 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 338.02 mg;	Kcal: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 58.21 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; Kw. tł. nasycone: 28.11 g; Sól: 7.27 g; Sód: 1237.37 mg; Błonnik: 28.25 g; W tym cukry: 80.74 g; WW: 29.74 Por; Potas: 3606.54 mg; Wapń: 500.58 mg; Fosfor: 993.07 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 254.12 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Metka 60 g (SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	
	P						Koktajl owocowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz ogółem: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; Kw. tł. nasycone: 44.64 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2046.83 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 50.90 g; WW: 24.66 Por; Potas: 3092.20 mg; Wapń: 843.31 mg; Fosfor: 1804.28 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 372.69 mg;	Kcal: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 85.84 g; Węglowodany ogółem: 249.04 g; Kw. tł. nasycone: 35.81 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2011.84 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 51.20 g; WW: 25.08 Por; Potas: 3077.01 mg; Wapń: 1132.71 mg; Fosfor: 1306.04 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 244.24 mg;		Kcal: 2073.90 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 247.62 g; Kw. tł. nasycone: 37.81 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1970.69 mg; Błonnik: 32.52 g; W tym cukry: 36.40 g; WW: 24.86 Por; Potas: 3346.56 mg; Wapń: 1098.81 mg; Fosfor: 1455.51 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 302.24 mg;	Kcal: 2414.60 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz ogółem: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; Kw. tł. nasycone: 38.64 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2018.50 mg; Błonnik: 31.27 g; W tym cukry: 75.03 g; WW: 29.52 Por; Potas: 3458.61 mg; Wapń: 1158.21 mg; Fosfor: 1344.04 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 259.81 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobową	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kiełbasa 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 Serek kanapkowy 50 g (MLE)			Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Serek kanapkowy 50 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) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Serek kanapkowy 50 g (MLE)
	II Ś						Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL)			Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (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 Szynka staropolska 80 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	
		Kcal: 2198.75 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 229.17 g; Kw. tł. nasycone: 34.29 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1942.64 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 23.17 Por; Potas: 3794.19 mg; Wapń: 475.92 mg; Fosfor: 1428.52 mg; Żelazo: 25.98 mg; Magnez: 264.86 mg;	Kcal: 2075.49 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; Kw. tł. nasycone: 38.18 g; Sól: 8.28 g; Sód: 1490.19 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 50.75 g; WW: 24.72 Por; Potas: 2708.62 mg; Wapń: 501.99 mg; Fosfor: 1053.21 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 221.07 mg;			Kcal: 2148.99 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz ogółem: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; Kw. tł. nasycone: 37.91 g; Sól: 9.24 g; Sód: 1903.89 mg; Błonnik: 37.64 g; W tym cukry: 28.94 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3131.37 mg; Wapń: 486.04 mg; Fosfor: 1394.18 mg; Żelazo: 12.05 mg; Magnez: 338.47 mg;	Kcal: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz ogółem: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 260.11 g; Kw. tł. nasycone: 39.78 g; Sól: 8.51 g; Sód: 1490.19 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 50.75 g; WW: 26.22 Por; Potas: 2708.62 mg; Wapń: 501.99 mg; Fosfor: 1053.21 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 221.07 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Mielonka śniadaniowa 100 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt	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	
	II Ś						Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem 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) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami 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 Szyunka 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: 2014.60 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz ogółem: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 29.32 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1350.76 mg; Błonnik: 28.35 g; W tym cukry: 54.52 g; WW: 27.51 Por; Potas: 2206.39 mg; Wapń: 520.80 mg; Fosfor: 744.03 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 171.70 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: 2431.16 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz ogółem: 102.39 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; Kw. tł. nasycone: 43.32 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2626.43 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 85.76 g; WW: 28.02 Por; Potas: 2964.61 mg; Wapń: 1421.17 mg; Fosfor: 1492.69 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 255.87 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)
	II Ś					Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE)
	P				Galaretka owocowa b/c 200 g	Galaretka owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Ser topiony 25 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica 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 Polędwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g
		Kcal: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; Kw. tł. nasycone: 28.92 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1397.23 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 53.23 g; WW: 31.19 Por; Potas: 3234.70 mg; Wapń: 599.67 mg; Fosfor: 1128.28 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 275.88 mg;	Kcal: 2196.45 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz ogółem: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 191.09 g; Kw. tł. nasycone: 38.03 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1510.09 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 53.66 g; WW: 19.25 Por; Potas: 2950.07 mg; Wapń: 792.01 mg; Fosfor: 1410.46 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 252.66 mg;		Kcal: 2157.61 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz ogółem: 75.24 g; Węglowodany ogółem: 192.55 g; Kw. tł. nasycone: 40.38 g; Sól: 7.99 g; Sód: 1649.59 mg; Błonnik: 32.05 g; W tym cukry: 31.17 g; WW: 19.37 Por; Potas: 3205.42 mg; Wapń: 761.06 mg; Fosfor: 1629.03 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 331.66 mg;	Kcal: 2212.25 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 212.32 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1512.19 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 68.15 g; WW: 21.37 Por; Potas: 3148.57 mg; Wapń: 796.41 mg; Fosfor: 1422.76 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 257.06 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	
	II ś					
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ) Jajko sadzone 2 szt (JAJ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100 g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	P				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL)	
		Kcal: 2331.67 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz ogółem: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 244.61 g; Kw. tł. nasycone: 38.96 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2743.56 mg; Błonnik: 25.40 g; W tym cukry: 54.11 g; WW: 24.52 Por; Potas: 2951.30 mg; Wapń: 1143.10 mg; Fosfor: 1296.44 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 238.05 mg;	Kcal: 1941.25 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz ogółem: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 239.16 g; Kw. tł. nasycone: 26.81 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1157.21 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 55.73 g; WW: 24.10 Por; Potas: 2799.43 mg; Wapń: 552.77 mg; Fosfor: 915.29 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 205.53 mg;	Kcal: 2002.35 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz ogółem: 73.96 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; Kw. tł. nasycone: 31.89 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1375.81 mg; Błonnik: 33.96 g; W tym cukry: 33.82 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3086.88 mg; Wapń: 526.82 mg; Fosfor: 1154.66 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 290.43 mg;	Kcal: 2152.85 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz ogółem: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 244.46 g; Kw. tł. nasycone: 26.81 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1157.21 mg; Błonnik: 25.73 g; W tym cukry: 55.73 g; WW: 24.60 Por; Potas: 2799.43 mg; Wapń: 552.77 mg; Fosfor: 915.29 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 205.53 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g (SOJ, MLE, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany faszerowany pieczarkami w panierce smażony 300 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml
	P					Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Kielbasa żywiecka 30 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Kielbasa żywiecka 30 g
		Kcal: 2419.17 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz ogółem: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Kw. tł. nasycone: 32.47 g; Sól: 7.50 g; Sód: 2103.02 mg; Błonnik: 26.00 g; W tym cukry: 46.38 g; WW: 28.85 Por; Potas: 3476.78 mg; Wapń: 453.63 mg; Fosfor: 1045.26 mg; Żelazo: 14.70 mg; Magnez: 237.27 mg;	Kcal: 1908.75 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; Kw. tł. nasycone: 24.94 g; Sól: 8.20 g; Sód: 1372.37 mg; Błonnik: 24.78 g; W tym cukry: 47.42 g; WW: 27.91 Por; Potas: 2183.06 mg; Wapń: 444.97 mg; Fosfor: 784.11 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 178.81 mg;			Kcal: 1845.64 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz ogółem: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; Kw. tł. nasycone: 26.30 g; Sól: 8.34 g; Sód: 1498.92 mg; Błonnik: 29.73 g; W tym cukry: 37.66 g; WW: 27.89 Por; Potas: 2472.63 mg; Wapń: 607.95 mg; Fosfor: 1123.19 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 259.61 mg;	Kcal: 2159.49 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz ogółem: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 24.88 g; Sól: 8.44 g; Sód: 1470.47 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 81.95 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2682.26 mg; Wapń: 676.07 mg; Fosfor: 982.61 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 209.31 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Pomarańcza 1/2szt 100 g
	II - Ś					Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	
		Kcal: 2144.53 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 244.09 g; Kw. tł. nasycone: 34.31 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1622.45 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 57.56 g; WW: 24.57 Por; Potas: 3442.80 mg; Wapń: 903.09 mg; Fosfor: 1290.32 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 276.14 mg;	Kcal: 2056.37 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz ogółem: 94.41 g; Węglowodany ogółem: 231.75 g; Kw. tł. nasycone: 39.64 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1576.14 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 23.36 Por; Potas: 3408.64 mg; Wapń: 903.46 mg; Fosfor: 1283.54 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 273.08 mg;	Kcal: 2066.97 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz ogółem: 91.92 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; Kw. tł. nasycone: 39.21 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1811.84 mg; Błonnik: 34.81 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 25.92 Por; Potas: 4147.84 mg; Wapń: 963.86 mg; Fosfor: 1618.54 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 386.68 mg;	Kcal: 2174.67 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz ogółem: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 267.07 g; Kw. tł. nasycone: 35.95 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1648.54 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 70.95 g; WW: 26.87 Por; Potas: 3677.74 mg; Wapń: 949.86 mg; Fosfor: 1346.84 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 290.78 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka łuskańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka łuskańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka łuskańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 50 ml (GLU) Surówka z marchewki z porami i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porami i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porami i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porami i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml (GLU)	
	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 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 (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Serek kanapkowy 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 (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	
		Kcal: 2162.88 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz ogółem: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; Kw. tł. nasycone: 38.98 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1727.93 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 55.08 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3750.20 mg; Wapń: 664.89 mg; Fosfor: 1253.44 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 255.47 mg;	Kcal: 1981.07 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz ogółem: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; Kw. tł. nasycone: 34.67 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1490.09 mg; Błonnik: 28.37 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 25.32 Por; Potas: 3300.36 mg; Wapń: 530.83 mg; Fosfor: 1060.13 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 247.86 mg;		Kcal: 1773.25 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz ogółem: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 230.90 g; Kw. tł. nasycone: 34.11 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1448.39 mg; Błonnik: 33.00 g; W tym cukry: 32.66 g; WW: 23.20 Por; Potas: 3503.31 mg; Wapń: 483.88 mg; Fosfor: 1197.10 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 300.86 mg;	Kcal: 2124.20 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz ogółem: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; Kw. tł. nasycone: 34.91 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1493.26 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 74.91 g; WW: 28.19 Por; Potas: 3508.26 mg; Wapń: 537.85 mg; Fosfor: 1078.24 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 253.45 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	
	II ś						Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet mielony smażony z pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	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					Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 50 g (MLE) Paszetowa 60 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 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	
		Kcal: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz ogółem: 112.72 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.29 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2840.66 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 53.41 g; WW: 26.63 Por; Potas: 4300.25 mg; Wapń: 929.66 mg; Fosfor: 1564.79 mg; Żelazo: 16.02 mg; Magnez: 318.96 mg;	Kcal: 2012.17 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 264.45 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 7.99 g; Sód: 1288.07 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 26.65 Por; Potas: 2798.61 mg; Wapń: 490.97 mg; Fosfor: 1078.45 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 224.81 mg;		Kcal: 2156.67 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz ogółem: 63.89 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 9.11 g; Sód: 1702.27 mg; Błonnik: 39.33 g; W tym cukry: 32.34 g; WW: 30.99 Por; Potas: 3287.86 mg; Wapń: 488.02 mg; Fosfor: 1431.92 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 347.21 mg;	Kcal: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz ogółem: 67.59 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; Kw. tł. nasycone: 29.45 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1288.62 mg; Błonnik: 27.06 g; W tym cukry: 59.14 g; WW: 28.75 Por; Potas: 2865.21 mg; Wapń: 504.02 mg; Fosfor: 1090.95 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 229.81 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,