

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Południca 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) Południca 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) Południca 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) Ryż biały na sypko 200 g Kociołek meksykański z kruczakiem i kukurydzą 180 g (GLU, SEL) 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					Galaretka owocowa b/c 200 g	Galaretka owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 50 g (MLE) Paszтетowa 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 Południca 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 Południca 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 Południca 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 Południca drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz ogółem: 102.26 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; Kw. tł. nasycone: 43.40 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2905.46 mg; Błonnik: 29.13 g; W tym cukry: 49.17 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3306.33 mg; Wapń: 895.45 mg; Fosfor: 1618.96 mg; Żelazo: 14.78 mg; Magnez: 292.06 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: 2037.27 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz ogółem: 59.94 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; Kw. tł. nasycone: 26.62 g; Sól: 8.85 g; Sód: 1701.77 mg; Błonnik: 38.43 g; W tym cukry: 29.44 g; WW: 29.72 Por; Potas: 3221.36 mg; Wapń: 475.02 mg; Fosfor: 1419.42 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 342.21 mg;	Kcal: 2175.37 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz ogółem: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 8.12 g; Sód: 1288.07 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 26.98 Por; Potas: 2798.61 mg; Wapń: 490.97 mg; Fosfor: 1078.45 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 224.81 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobową	Sz.Pucki Cukrzycową	Sz.Pucki Pediatryczną	
2026-07-22 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	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 ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)	
	P						Budyń waniliowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykami 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2087.16 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz ogółem: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 255.95 g; Kw. tł. nasycone: 31.50 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1665.02 mg; Błonnik: 27.48 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 25.86 Por; Potas: 3598.98 mg; Wapń: 476.21 mg; Fosfor: 1006.74 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 266.84 mg;	Kcal: 2234.80 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz ogółem: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 255.54 g; Kw. tł. nasycone: 41.72 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2738.84 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 51.35 g; WW: 25.78 Por; Potas: 3886.36 mg; Wapń: 1154.97 mg; Fosfor: 1496.90 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 293.34 mg;		Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 91.03 g; Węglowodany ogółem: 252.35 g; Kw. tł. nasycone: 43.12 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2793.39 mg; Błonnik: 31.11 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 25.44 Por; Potas: 4270.01 mg; Wapń: 1323.47 mg; Fosfor: 1731.47 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 341.14 mg;	Kcal: 2398.03 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz ogółem: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 280.61 g; Kw. tł. nasycone: 43.64 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2823.89 mg; Błonnik: 29.18 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 28.26 Por; Potas: 4298.46 mg; Wapń: 1381.02 mg; Fosfor: 1689.90 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 319.34 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	
	II ś					Biszkopky 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE)	
	P					Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Ser topiony 25 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	
		Kcal: 2059.80 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz ogółem: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; Kw. tł. nasycone: 28.94 g; Sól: 10.08 g; Sód: 1940.76 mg; Błonnik: 33.25 g; W tym cukry: 56.02 g; WW: 28.52 Por; Potas: 4316.50 mg; Wapń: 653.90 mg; Fosfor: 1250.40 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 331.69 mg;	Kcal: 2062.78 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz ogółem: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 191.13 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 7.71 g; Sód: 1271.16 mg; Błonnik: 24.47 g; W tym cukry: 53.99 g; WW: 19.26 Por; Potas: 2750.83 mg; Wapń: 629.04 mg; Fosfor: 1129.44 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 241.86 mg;		Kcal: 2143.33 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz ogółem: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 205.69 g; Kw. tł. nasycone: 39.55 g; Sól: 8.66 g; Sód: 1411.16 mg; Błonnik: 33.44 g; W tym cukry: 34.41 g; WW: 20.65 Por; Potas: 3072.68 mg; Wapń: 611.09 mg; Fosfor: 1360.51 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 325.86 mg;	Kcal: 2290.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 212.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.73 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1270.81 mg; Błonnik: 26.21 g; W tym cukry: 61.82 g; WW: 21.35 Por; Potas: 2814.93 mg; Wapń: 640.49 mg; Fosfor: 1140.74 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 246.76 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) 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						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa serowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem WN 100 g	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)		Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	
	P						Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2472.09 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz ogółem: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; Kw. tł. nasycone: 39.70 g; Sól: 8.23 g; Sód: 3108.02 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 26.18 Por; Potas: 2989.04 mg; Wapń: 1189.66 mg; Fosfor: 1380.07 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 242.51 mg;	Kcal: 1891.06 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz ogółem: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 243.90 g; Kw. tł. nasycone: 27.93 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1172.70 mg; Błonnik: 26.66 g; W tym cukry: 56.71 g; WW: 24.61 Por; Potas: 3632.74 mg; Wapń: 572.96 mg; Fosfor: 998.49 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 240.24 mg;		Kcal: 1963.16 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz ogółem: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 268.46 g; Kw. tł. nasycone: 33.07 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1394.30 mg; Błonnik: 38.74 g; W tym cukry: 49.35 g; WW: 27.00 Por; Potas: 4121.19 mg; Wapń: 553.01 mg; Fosfor: 1251.35 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 329.64 mg;	Kcal: 1994.49 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.99 g; Węglowodany ogółem: 269.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.99 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1175.75 mg; Błonnik: 29.66 g; W tym cukry: 77.58 g; WW: 27.12 Por; Potas: 3833.84 mg; Wapń: 579.01 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 244.74 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-25 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) 100 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) 100 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						Marchew tarta z jabłkiem 50 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem 300 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona (WN) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron w sosie śmietanowym z brokułami 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron w sosie śmietanowym z brokułami 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron w sosie śmietanowym z brokułami 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Kielbasa żywiecka 80 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 Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) 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 Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) 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 Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa żywiecka 30 g	
		Kcal: 2403.78 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 116.27 g; Węglowodany ogółem: 246.75 g; Kw. tł. nasycone: 39.29 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2529.28 mg; Błonnik: 23.26 g; W tym cukry: 51.64 g; WW: 24.89 Por; Potas: 3349.97 mg; Wapń: 499.68 mg; Fosfor: 1086.19 mg; Żelazo: 15.94 mg; Magnez: 236.43 mg;	Kcal: 2115.03 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; Kw. tł. nasycone: 30.53 g; Sól: 8.13 g; Sód: 1386.86 mg; Błonnik: 26.38 g; W tym cukry: 52.09 g; WW: 28.14 Por; Potas: 2491.34 mg; Wapń: 516.69 mg; Fosfor: 746.03 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 192.79 mg;		Kcal: 2007.53 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.03 g; Sól: 8.18 g; Sód: 1435.76 mg; Błonnik: 32.74 g; W tym cukry: 29.36 g; WW: 27.32 Por; Potas: 2720.49 mg; Wapń: 477.74 mg; Fosfor: 923.79 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 258.79 mg;	Kcal: 2248.88 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz ogółem: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 8.35 g; Sód: 1436.29 mg; Błonnik: 28.13 g; W tym cukry: 59.65 g; WW: 29.35 Por; Potas: 2645.39 mg; Wapń: 539.55 mg; Fosfor: 762.55 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 202.65 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-07-26 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 Jajecznica 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 Jajecznica 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 Jajecznica 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 Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Melon żółty 100 g
	II Ś					
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet de volaille 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 200 g Mizéria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml			Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet de volaille 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 200 g Mizéria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet de volaille 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 200 g Mizéria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml
	P				Truskawki 80 g	Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 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 Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	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	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	
		Kcal: 2177.31 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz ogółem: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 255.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.33 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1183.01 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 52.55 g; WW: 25.70 Por; Potas: 3195.85 mg; Wapń: 456.62 mg; Fosfor: 1071.58 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 255.83 mg;	Kcal: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 106.86 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1183.11 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 52.76 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3168.75 mg; Wapń: 461.22 mg; Fosfor: 1072.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 256.13 mg;	Kcal: 2223.17 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz ogółem: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; Kw. tł. nasycone: 36.24 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1413.61 mg; Błonnik: 33.65 g; W tym cukry: 33.09 g; WW: 27.00 Por; Potas: 3648.35 mg; Wapń: 476.42 mg; Fosfor: 1381.78 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 353.73 mg;	Kcal: 2384.47 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz ogółem: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; Kw. tł. nasycone: 32.99 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1252.51 mg; Błonnik: 23.80 g; W tym cukry: 57.31 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3254.85 mg; Wapń: 474.62 mg; Fosfor: 1113.08 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 261.83 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Metka 80 g (SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 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 gulaszowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	
	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: 2314.93 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz ogółem: 108.03 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; Kw. tł. nasycone: 48.19 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2117.28 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 59.73 g; WW: 24.54 Por; Potas: 3659.54 mg; Wapń: 861.41 mg; Fosfor: 1538.02 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 257.28 mg;	Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz ogółem: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 240.17 g; Kw. tł. nasycone: 32.40 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1944.26 mg; Błonnik: 24.65 g; W tym cukry: 54.29 g; WW: 24.20 Por; Potas: 3240.47 mg; Wapń: 1127.60 mg; Fosfor: 1394.18 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 258.93 mg;		Kcal: 1875.40 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz ogółem: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 238.75 g; Kw. tł. nasycone: 34.39 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1903.11 mg; Błonnik: 30.18 g; W tym cukry: 39.49 g; WW: 23.98 Por; Potas: 3510.02 mg; Wapń: 1093.70 mg; Fosfor: 1543.65 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 316.93 mg;	Kcal: 2164.63 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; Kw. tł. nasycone: 35.01 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1947.60 mg; Błonnik: 28.48 g; W tym cukry: 76.72 g; WW: 28.05 Por; Potas: 3494.29 mg; Wapń: 1145.93 mg; Fosfor: 1418.45 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 267.83 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) 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						Biszkopity 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, GOR, S02) Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)		Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	
	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: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz ogółem: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 240.38 g; Kw. tł. nasycone: 34.86 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1986.95 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 24.13 Por; Potas: 3254.02 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 1302.80 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 367.86 mg;	Kcal: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz ogółem: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.51 g; Sól: 10.25 g; Sód: 1260.45 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 27.39 Por; Potas: 2959.14 mg; Wapń: 488.33 mg; Fosfor: 1092.56 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 243.85 mg;		Kcal: 2123.32 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; Kw. tł. nasycone: 25.24 g; Sól: 11.21 g; Sód: 1674.15 mg; Błonnik: 39.53 g; W tym cukry: 38.41 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3381.89 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1433.52 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 361.25 mg;	Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz ogółem: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; Kw. tł. nasycone: 27.11 g; Sól: 10.48 g; Sód: 1260.45 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2959.14 mg; Wapń: 488.33 mg; Fosfor: 1092.56 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 243.85 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 300 ml (MLE, SEL) Stek wp z cebulą smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	
	P					Banan 1 szt	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szyńka 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: 2004.07 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 248.30 g; Kw. tł. nasycone: 30.47 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1265.39 mg; Błonnik: 27.74 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 25.07 Por; Potas: 3652.95 mg; Wapń: 518.88 mg; Fosfor: 922.54 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 251.41 mg;	Kcal: 2151.83 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz ogółem: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 226.07 g; Kw. tł. nasycone: 41.57 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2651.01 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 50.41 g; WW: 22.81 Por; Potas: 3864.74 mg; Wapń: 1188.16 mg; Fosfor: 1523.20 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 295.19 mg;		Kcal: 2196.53 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz ogółem: 94.25 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; Kw. tł. nasycone: 41.29 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2623.51 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 69.32 g; WW: 25.59 Por; Potas: 4756.29 mg; Wapń: 1148.61 mg; Fosfor: 1613.77 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 384.99 mg;	Kcal: 2476.61 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz ogółem: 94.66 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 43.24 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2708.11 mg; Błonnik: 28.29 g; W tym cukry: 82.03 g; WW: 30.44 Por; Potas: 5256.29 mg; Wapń: 1362.16 mg; Fosfor: 1802.60 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 376.34 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g (MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g (MLE)	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g (MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g (MLE)	
	II ś					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g	
	P					Jabłko 1 szt	Galaretki owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 100 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	
		Kcal: 2038.30 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz ogółem: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 10.59 g; Sód: 1928.87 mg; Błonnik: 27.48 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 28.06 Por; Potas: 3184.90 mg; Wapń: 522.18 mg; Fosfor: 890.91 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 216.46 mg;	Kcal: 2103.49 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz ogółem: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1618.60 mg; Błonnik: 30.14 g; W tym cukry: 55.93 g; WW: 25.12 Por; Potas: 3955.19 mg; Wapń: 610.02 mg; Fosfor: 1273.16 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 277.34 mg;	Kcal: 2187.99 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 81.17 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.24 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2035.30 mg; Błonnik: 46.25 g; W tym cukry: 48.66 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4578.94 mg; Wapń: 600.07 mg; Fosfor: 1627.63 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 399.24 mg;	Kcal: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz ogółem: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1618.60 mg; Błonnik: 30.98 g; W tym cukry: 55.93 g; WW: 25.45 Por; Potas: 3955.19 mg; Wapń: 610.02 mg; Fosfor: 1273.16 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 277.34 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś	Arbuz 100 g					
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Śledź z cebulą, jabłkiem, ogórkiem kiszonym i jogurtem WN 180 g (RYB, MLE) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2181.89 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz ogółem: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 220.96 g; Kw. tł. nasycone: 51.40 g; Sól: 10.27 g; Sód: 3971.12 mg; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 53.57 g; WW: 22.23 Por; Potas: 3319.13 mg; Wapń: 1505.38 mg; Fosfor: 1918.16 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 267.85 mg;	Kcal: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 224.92 g; Kw. tł. nasycone: 48.65 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1533.78 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 55.05 g; WW: 22.70 Por; Potas: 3457.92 mg; Wapń: 665.28 mg; Fosfor: 1115.50 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 244.84 mg;		Kcal: 1895.61 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.83 g; Węglowodany ogółem: 212.88 g; Kw. tł. nasycone: 48.14 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1568.68 mg; Błonnik: 31.93 g; W tym cukry: 33.76 g; WW: 21.45 Por; Potas: 3631.27 mg; Wapń: 627.73 mg; Fosfor: 1272.07 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 304.04 mg;	Kcal: 2114.29 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz ogółem: 59.13 g; Węglowodany ogółem: 238.79 g; Kw. tł. nasycone: 48.63 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1526.89 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 68.47 g; WW: 24.04 Por; Potas: 3615.73 mg; Wapń: 669.50 mg; Fosfor: 1126.03 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 248.35 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,