Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia *Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-20 do dnia 2026-11-29 03_K_DPS PUCK*

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g
	II Ś					Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem WN 100 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 ml		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 ml
	P				Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2221.25 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz ogółem: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 246.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.44 g; Sól: 5.73 g; Sód: 2145.31 mg; Błonnik: 26.39 g; W tym cukry: 51.31 g; WW: 24.86 Por; Potas: 3740.76 mg; Wapń: 1244.75 mg; Fosfor: 1459.14 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 266.64 mg;	Kcal: 2187.31 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.86 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; Kw. tł. nasycone: 50.29 g; Sól: 7.12 g; Sód: 1678.96 mg; Błonnik: 26.50 g; W tym cukry: 55.39 g; WW: 25.50 Por; Potas: 2994.76 mg; Wapń: 570.93 mg; Fosfor: 1112.15 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 216.26 mg;		Kcal: 2279.41 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; Kw. tł. nasycone: 55.45 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1901.36 mg; Błonnik: 39.38 g; W tym cukry: 51.91 g; WW: 28.37 Por; Potas: 3536.81 mg; Wapń: 552.58 mg; Fosfor: 1368.62 mg; Żelazo: 13.37 mg; Magnez: 306.86 mg;	Kcal: 2310.74 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz ogółem: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; Kw. tł. nasycone: 50.37 g; Sól: 7.14 g; Sód: 1682.81 mg; Błonnik: 30.30 g; W tym cukry: 80.14 g; WW: 28.49 Por; Potas: 3249.46 mg; Wapń: 578.58 mg; Fosfor: 1129.25 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 221.96 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Pasta z jajka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 20 g Pasta z jajka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Pasta z jajka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					Marchew tarta z jabłkiem 50 g
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty 350 ml Makaron z sosem myśliwskim i kiełbasą 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Makaron z truskawkami i śmietaną 300 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Makaron z truskawkami i śmietaną 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Makaron z truskawkami i śmietaną 300 g Kompot owocowy 250 ml
	P				Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g
		Kcal: 1977.69 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz ogółem: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 248.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.37 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1959.58 mg; Błonnik: 22.79 g; W tym cukry: 50.47 g; WW: 24.96 Por; Potas: 2608.57 mg; Wapń: 506.45 mg; Fosfor: 958.57 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 221.90 mg;	Kcal: 1974.84 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz ogółem: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 275.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.33 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1224.84 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 56.79 g; WW: 27.60 Por; Potas: 1692.11 mg; Wapń: 519.68 mg; Fosfor: 796.97 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 156.41 mg;		Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 64.28 g; Tłuszcz ogółem: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; Kw. tł. nasycone: 31.22 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1333.74 mg; Błonnik: 29.23 g; W tym cukry: 34.06 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2146.26 mg; Wapń: 720.73 mg; Fosfor: 1139.74 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 240.41 mg;	Kcal: 2134.54 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz ogółem: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 32.29 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1334.99 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 69.34 g; WW: 29.84 Por; Potas: 2148.35 mg; Wapń: 788.10 mg; Fosfor: 1005.14 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 201.07 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Schab pieczony - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 30 g Schab pieczony - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g		Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Schab pieczony - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Schab pieczony - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g
	II Ś					Melon żółty 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml
	P				Truskawki 80 g	Ciasto 50 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2158.46 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz ogółem: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; Kw. tł. nasycone: 30.34 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1369.22 mg; Błonnik: 23.55 g; W tym cukry: 52.51 g; WW: 26.11 Por; Potas: 3215.82 mg; Wapń: 518.47 mg; Fosfor: 1166.19 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 247.82 mg;	Kcal: 2043.25 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz ogółem: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1258.21 mg; Błonnik: 23.06 g; W tym cukry: 56.54 g; WW: 24.96 Por; Potas: 3016.50 mg; Wapń: 504.35 mg; Fosfor: 1050.80 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 231.89 mg;		Kcal: 1986.25 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz ogółem: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; Kw. tł. nasycone: 35.41 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1488.71 mg; Błonnik: 33.62 g; W tym cukry: 36.87 g; WW: 25.96 Por; Potas: 3496.10 mg; Wapń: 519.55 mg; Fosfor: 1359.80 mg; Żelazo: 13.18 mg; Magnez: 329.49 mg;	Kcal: 2147.55 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz ogółem: 89.75 g; Węglowodany ogółem: 279.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.15 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1327.61 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 28.17 Por; Potas: 3102.60 mg; Wapń: 517.75 mg; Fosfor: 1091.10 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 237.59 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Metka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Łazanki z kapusty białej i kiszonej z pieczarkami 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Udko duszone 100 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos własny 50 ml Udko duszone 100 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Udko duszone 100 g Sos własny 50 ml Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g
	P				Koktajl owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2059.47 kcal; Białko ogółem: 66.55 g; Tłuszcz ogółem: 99.12 g; Węglowodany ogółem: 224.44 g; Kw. tł. nasycone: 43.89 g; Sól: 6.48 g; Sód: 2142.03 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 54.34 g; WW: 22.54 Por; Potas: 2582.18 mg; Wapń: 878.55 mg; Fosfor: 1301.12 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 198.98 mg;	Kcal: 1969.04 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz ogółem: 78.18 g; Węglowodany ogółem: 230.08 g; Kw. tł. nasycone: 35.35 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2006.54 mg; Błonnik: 27.42 g; W tym cukry: 51.83 g; WW: 23.26 Por; Potas: 3628.85 mg; Wapń: 1139.68 mg; Fosfor: 1411.17 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 270.80 mg;		Kcal: 1907.69 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz ogółem: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 228.66 g; Kw. tł. nasycone: 37.34 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1965.39 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 37.03 g; WW: 23.04 Por; Potas: 3898.40 mg; Wapń: 1105.78 mg; Fosfor: 1560.64 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 328.80 mg;	Kcal: 2218.99 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz ogółem: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; Kw. tł. nasycone: 37.98 g; Sól: 7.70 g; Sód: 2010.89 mg; Błonnik: 32.12 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 27.64 Por; Potas: 3950.05 mg; Wapń: 1160.33 mg; Fosfor: 1440.77 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 281.50 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt
	II Ś					Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g		Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g
	P				Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka staropolska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 238.40 g; Kw. tł. nasycone: 34.74 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1959.76 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 50.67 g; WW: 23.93 Por; Potas: 3175.03 mg; Wapń: 488.99 mg; Fosfor: 1301.64 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 366.93 mg;	Kcal: 2087.02 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz ogółem: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; Kw. tł. nasycone: 26.29 g; Sól: 10.34 g; Sód: 1345.05 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 27.39 Por; Potas: 3038.94 mg; Wapń: 516.53 mg; Fosfor: 1214.96 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 251.05 mg;		Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz ogółem: 67.87 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; Kw. tł. nasycone: 28.42 g; Sól: 11.35 g; Sód: 1818.75 mg; Błonnik: 39.53 g; W tym cukry: 38.41 g; WW: 31.03 Por; Potas: 3686.69 mg; Wapń: 740.58 mg; Fosfor: 1720.92 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 386.45 mg;	Kcal: 2328.62 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz ogółem: 70.32 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; Kw. tł. nasycone: 27.89 g; Sól: 10.57 g; Sód: 1345.05 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 28.89 Por; Potas: 3038.94 mg; Wapń: 516.53 mg; Fosfor: 1214.96 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 251.05 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Pasztet pieczony drobiowy 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					Banan 1 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 300 ml Kotlet mielony smażony z pieczarkami 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 50 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g
	P				Banan 1 g	Budyń waniliowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g 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 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 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 Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2016.76 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz ogółem: 76.87 g; Węglowodany ogółem: 251.56 g; Kw. tł. nasycone: 30.95 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1277.23 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 56.39 g; WW: 25.44 Por; Potas: 3771.10 mg; Wapń: 491.61 mg; Fosfor: 980.78 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 248.20 mg;	Kcal: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 241.98 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: 1992.10 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 222.12 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: 22.34 Por; Potas: 2909.78 mg; Wapń: 1096.31 mg; Fosfor: 1517.20 mg; Żelazo: 13.59 mg; Magnez: 281.43 mg;	Kcal: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz ogółem: 90.88 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; Kw. tł. nasycone: 41.73 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2760.94 mg; Błonnik: 31.19 g; W tym cukry: 54.35 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4912.59 mg; Wapń: 1169.80 mg; Fosfor: 1627.97 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 337.88 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 25 g
	II Ś					Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml Ziemniaki 200 g Kociołek meksykański z kruczakiem i kukurydzą 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszonego 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Surówka z ogórka kiszonego 100 g Ziemniaki 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszonego 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z ogórka kiszonego 100 g Ziemniaki 200 g
	P				Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 30 g
		Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 272.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.53 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.45 Por; Potas: 3364.37 mg; Wapń: 453.46 mg; Fosfor: 1139.87 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 241.92 mg;	Kcal: 2255.29 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 97.50 g; Węglowodany ogółem: 239.31 g; Kw. tł. nasycone: 39.94 g; Sól: 9.97 g; Sód: 2946.08 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 52.81 g; WW: 24.15 Por; Potas: 3888.84 mg; Wapń: 699.59 mg; Fosfor: 1503.71 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 306.02 mg;		Kcal: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz ogółem: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; Kw. tł. nasycone: 39.74 g; Sól: 10.84 g; Sód: 3363.58 mg; Błonnik: 41.98 g; W tym cukry: 49.43 g; WW: 29.17 Por; Potas: 4566.19 mg; Wapń: 691.24 mg; Fosfor: 1861.77 mg; Żelazo: 15.77 mg; Magnez: 429.12 mg;	Kcal: 2497.39 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz ogółem: 102.97 g; Węglowodany ogółem: 248.01 g; Kw. tł. nasycone: 42.34 g; Sól: 10.25 g; Sód: 3006.08 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 52.81 g; WW: 25.05 Por; Potas: 4113.84 mg; Wapń: 939.59 mg; Fosfor: 1668.71 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 324.02 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Śledź z cebulą, jabłkiem, ogórkiem kiszonym i jogurtem WN 180 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2219.50 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 104.77 g; Węglowodany ogółem: 224.42 g; Kw. tł. nasycone: 51.58 g; Sól: 10.30 g; Sód: 3978.42 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 53.59 g; WW: 22.60 Por; Potas: 3264.53 mg; Wapń: 1494.23 mg; Fosfor: 1909.18 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 264.50 mg;	Kcal: 2229.54 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 244.00 g; Kw. tł. nasycone: 48.82 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1479.49 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 24.59 Por; Potas: 2761.58 mg; Wapń: 591.82 mg; Fosfor: 976.19 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 207.25 mg;	Kcal: 2189.60 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 240.31 g; Kw. tł. nasycone: 48.64 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1479.19 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.92 g; WW: 24.22 Por; Potas: 2751.30 mg; Wapń: 589.90 mg; Fosfor: 971.17 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 205.94 mg;	Kcal: 2069.52 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz ogółem: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 231.96 g; Kw. tł. nasycone: 48.31 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1514.39 mg; Błonnik: 31.07 g; W tym cukry: 29.66 g; WW: 23.34 Por; Potas: 2934.93 mg; Wapń: 554.27 mg; Fosfor: 1132.76 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 266.45 mg;	Kcal: 2101.38 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz ogółem: 56.06 g; Węglowodany ogółem: 243.12 g; Kw. tł. nasycone: 48.10 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1506.34 mg; Błonnik: 26.76 g; W tym cukry: 67.05 g; WW: 24.55 Por; Potas: 3565.30 mg; Wapń: 627.95 mg; Fosfor: 1081.56 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 242.56 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kurczak w galarecie - wędlina 80 g Ser topiony 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g Ser topiony 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g
	II Ś					Marchew w słupkach (WN) 50 g
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml Kopytka ziemniaczane w sosie pieczarkowym (200g kopytka, 100g sosu) 300 g Kompot owocowy 250 ml Sos śmietanowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Makaron z twarogiem 300 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Makaron z twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Kopytka ziemniaczane w sosie pieczarkowym (200g kopytka, 100g sosu) 300 g Sos śmietanowy 50 ml Kompot owocowy 250 ml
	P				Ciastka kruche 40 g	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g Kiełbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Kiełbasa żywiecka 30 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Kiełbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Kiełbasa żywiecka 30 g
		Kcal: 2087.70 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz ogółem: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; Kw. tł. nasycone: 33.63 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1818.23 mg; Błonnik: 23.23 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 27.06 Por; Potas: 2921.15 mg; Wapń: 617.97 mg; Fosfor: 1207.00 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 223.73 mg;	Kcal: 2143.42 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz ogółem: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 9.57 g; Sód: 1861.70 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 57.91 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2281.66 mg; Wapń: 726.75 mg; Fosfor: 1200.71 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 188.63 mg;		Kcal: 2131.08 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz ogółem: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; Kw. tł. nasycone: 39.18 g; Sól: 9.50 g; Sód: 1904.20 mg; Błonnik: 29.35 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2289.13 mg; Wapń: 669.68 mg; Fosfor: 1355.80 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 245.43 mg;	Kcal: 2241.12 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz ogółem: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; Kw. tł. nasycone: 33.87 g; Sól: 9.33 g; Sód: 1826.66 mg; Błonnik: 28.16 g; W tym cukry: 40.08 g; WW: 28.26 Por; Potas: 3209.46 mg; Wapń: 405.52 mg; Fosfor: 1067.86 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 224.69 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-11-29 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 30 g Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g		Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.L 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g
	II Ś					Gruszka 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Schab pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml
	P				Gruszka 1 szt	Ciasto 50 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 1814.27 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 248.35 g; Kw. tł. nasycone: 25.18 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1269.14 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 24.98 Por; Potas: 2869.34 mg; Wapń: 502.88 mg; Fosfor: 946.47 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 219.39 mg;	Kcal: 1888.47 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 248.18 g; Kw. tł. nasycone: 30.65 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1269.24 mg; Błonnik: 25.40 g; W tym cukry: 54.86 g; WW: 24.97 Por; Potas: 2842.24 mg; Wapń: 507.48 mg; Fosfor: 947.67 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 219.69 mg;		Kcal: 1903.67 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz ogółem: 63.35 g; Węglowodany ogółem: 277.07 g; Kw. tł. nasycone: 30.25 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1502.34 mg; Błonnik: 38.09 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 27.71 Por; Potas: 3416.04 mg; Wapń: 522.28 mg; Fosfor: 1262.17 mg; Żelazo: 13.18 mg; Magnez: 322.89 mg;	Kcal: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; Kw. tł. nasycone: 27.00 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1342.04 mg; Błonnik: 29.68 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 29.76 Por; Potas: 3128.94 mg; Wapń: 541.28 mg; Fosfor: 1013.47 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 238.99 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Fudeko S.A.
ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

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,