

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna		
2026-09-11 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, ogórkami kiszonym i jogurtem WN 180 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa zacierkowa 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g 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 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
		Kcal: 2179.56 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz ogółem: 102.19 g; Węglowodany ogółem: 220.72 g; Kw. tł. nasycone: 51.39 g; Sól: 10.29 g; Sód: 3978.12 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 53.57 g; WW: 22.23 Por; Potas: 3254.26 mg; Wapń: 1492.31 mg; Fosfor: 1904.16 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 263.19 mg;	Kcal: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz ogółem: 70.63 g; Węglowodany ogółem: 239.42 g; Kw. tł. nasycone: 49.34 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1507.03 mg; Błonnik: 24.46 g; W tym cukry: 52.37 g; WW: 24.08 Por; Potas: 2747.14 mg; Wapń: 620.29 mg; Fosfor: 1006.67 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 208.37 mg;			Kcal: 2080.10 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.48 g; Węglowodany ogółem: 227.38 g; Kw. tł. nasycone: 48.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1541.93 mg; Błonnik: 30.17 g; W tym cukry: 31.09 g; WW: 22.83 Por; Potas: 2920.49 mg; Wapń: 582.74 mg; Fosfor: 1163.23 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 267.57 mg;	Kcal: 2111.95 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 238.55 g; Kw. tł. nasycone: 48.62 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1533.89 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.47 g; WW: 24.04 Por; Potas: 3550.87 mg; Wapń: 656.43 mg; Fosfor: 1112.03 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 243.68 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobową	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-12 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Placki z cukinii i ziemniaków 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 Placki z cukinii i ziemniaków 300 g Sos śmietanowy 50 ml Kompot owocowy 250 ml	
	P					Budyń waniliowy 200 ml	
	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 Kielbasa 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 Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa 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 Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	
	Kcal: 1941.10 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz ogółem: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 240.09 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 8.39 g; Sód: 1779.38 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 24.14 Por; Potas: 2769.85 mg; Wapń: 617.07 mg; Fosfor: 1079.50 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 230.13 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: 2080.31 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz ogółem: 75.76 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.22 g; Sól: 9.71 g; Sód: 1988.25 mg; Błonnik: 29.35 g; W tym cukry: 48.15 g; WW: 27.31 Por; Potas: 2571.23 mg; Wapń: 889.73 mg; Fosfor: 1539.80 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 269.43 mg;	Kcal: 2043.75 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz ogółem: 85.68 g; Węglowodany ogółem: 246.19 g; Kw. tł. nasycone: 31.22 g; Sól: 9.45 g; Sód: 1871.86 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 59.27 g; WW: 24.85 Por; Potas: 3340.26 mg; Wapń: 624.67 mg; Fosfor: 1124.36 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 255.09 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-13 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 ryżem 350 ml Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Szynka wieprzowa duszona 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 sopočka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopočka 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 sopočka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 1873.82 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz ogółem: 53.72 g; Węglowodany ogółem: 236.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.75 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1190.07 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 60.15 g; WW: 23.86 Por; Potas: 3648.79 mg; Wapń: 491.63 mg; Fosfor: 1032.42 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 256.10 mg;	Kcal: 1948.02 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz ogółem: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 236.54 g; Kw. tł. nasycone: 32.22 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1190.17 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 59.85 g; WW: 23.85 Por; Potas: 3621.69 mg; Wapń: 496.23 mg; Fosfor: 1033.62 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 256.40 mg;		Kcal: 1963.22 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 59.42 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; Kw. tł. nasycone: 31.82 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1423.27 mg; Błonnik: 37.72 g; W tym cukry: 52.37 g; WW: 26.59 Por; Potas: 4195.49 mg; Wapń: 511.03 mg; Fosfor: 1348.12 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 359.60 mg;	Kcal: 2117.92 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1262.97 mg; Błonnik: 29.31 g; W tym cukry: 81.23 g; WW: 28.64 Por; Potas: 3908.39 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 1099.42 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 275.70 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Metka 60 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 marchewkowa z ryżem 350 ml Ziemniaki 200 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 250 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 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 Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	
	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: 2210.90 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz ogółem: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; Kw. tł. nasycone: 45.46 g; Sól: 7.93 g; Sód: 2807.79 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 54.62 g; WW: 24.92 Por; Potas: 3267.96 mg; Wapń: 904.93 mg; Fosfor: 1461.97 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 239.63 mg;	Kcal: 1971.18 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz ogółem: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 229.64 g; Kw. tł. nasycone: 35.39 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1988.42 mg; Błonnik: 27.23 g; W tym cukry: 50.84 g; WW: 23.19 Por; Potas: 3676.19 mg; Wapń: 1184.19 mg; Fosfor: 1412.43 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 281.23 mg;		Kcal: 1909.83 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 228.22 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1947.27 mg; Błonnik: 32.77 g; W tym cukry: 36.03 g; WW: 22.97 Por; Potas: 3945.74 mg; Wapń: 1150.29 mg; Fosfor: 1561.90 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 339.23 mg;	Kcal: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz ogółem: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; Kw. tł. nasycone: 38.22 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1995.07 mg; Błonnik: 31.52 g; W tym cukry: 74.66 g; WW: 27.63 Por; Potas: 4057.79 mg; Wapń: 1209.69 mg; Fosfor: 1450.43 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 296.80 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowia	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kielbasa 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 Serek kanapkowy 50 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Serek kanapkowy 50 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 Serek kanapkowy 50 g	
	II Ś						Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 150 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 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: 2125.15 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz ogółem: 92.39 g; Węglowodany ogółem: 211.70 g; Kw. tł. nasycone: 34.28 g; Sól: 8.28 g; Sód: 2263.24 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 21.39 Por; Potas: 3380.46 mg; Wapń: 456.66 mg; Fosfor: 1379.59 mg; Żelazo: 25.31 mg; Magnez: 259.66 mg;	Kcal: 2045.39 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz ogółem: 67.28 g; Węglowodany ogółem: 237.89 g; Kw. tł. nasycone: 38.17 g; Sól: 9.09 g; Sód: 1814.29 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 49.75 g; WW: 23.99 Por; Potas: 2540.39 mg; Wapń: 484.72 mg; Fosfor: 1034.78 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 227.37 mg;		Kcal: 2118.89 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Kw. tł. nasycone: 37.90 g; Sól: 10.05 g; Sód: 2227.99 mg; Błonnik: 36.42 g; W tym cukry: 27.94 g; WW: 27.23 Por; Potas: 2963.14 mg; Wapń: 468.77 mg; Fosfor: 1375.74 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 344.77 mg;	Kcal: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz ogółem: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 252.89 g; Kw. tł. nasycone: 39.77 g; Sól: 9.32 g; Sód: 1814.29 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 49.75 g; WW: 25.49 Por; Potas: 2540.39 mg; Wapń: 484.72 mg; Fosfor: 1034.78 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 227.37 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-16 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Mielonka śniadaniowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt	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					Arbuz 100 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g	
	P					Budyń waniliowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g 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 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 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 Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2303.53 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; Kw. tł. nasycone: 40.23 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1912.16 mg; Błonnik: 30.63 g; W tym cukry: 55.41 g; WW: 27.03 Por; Potas: 3200.50 mg; Wapń: 511.27 mg; Fosfor: 1096.37 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 250.97 mg;	Kcal: 2232.80 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz ogółem: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; Kw. tł. nasycone: 41.64 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2764.53 mg; Błonnik: 29.07 g; W tym cukry: 55.25 g; WW: 25.73 Por; Potas: 4008.54 mg; Wapń: 1170.28 mg; Fosfor: 1505.38 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 296.37 mg;		Kcal: 2210.73 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz ogółem: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 251.50 g; Kw. tł. nasycone: 43.04 g; Sól: 7.52 g; Sód: 2819.08 mg; Błonnik: 31.31 g; W tym cukry: 50.75 g; WW: 25.38 Por; Potas: 4392.19 mg; Wapń: 1338.78 mg; Fosfor: 1739.94 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 344.17 mg;	Kcal: 2396.03 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz ogółem: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 279.76 g; Kw. tł. nasycone: 43.56 g; Sól: 7.69 g; Sód: 2849.58 mg; Błonnik: 29.37 g; W tym cukry: 77.84 g; WW: 28.20 Por; Potas: 4420.64 mg; Wapń: 1396.33 mg; Fosfor: 1698.38 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 322.37 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Południca sopocka wieprzowa 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 30 g Szynka gotowana - wędlina 50 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 30 g Szynka gotowana - wędlina 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Szynka gotowana - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Szynka gotowana - wędlina 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna 200 g Kompot owocowy 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g		Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Makaron świderki 200 g Sos bolognese z mięsem mielonym wp 180 g	
	P					Galarełka owocowa b/c 200 g	Galarełka owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Ser topiony 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g	
		Kcal: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 309.90 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: 1955.87 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz ogółem: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 249.97 g; Kw. tł. nasycone: 31.52 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1282.31 mg; Błonnik: 26.81 g; W tym cukry: 53.63 g; WW: 25.18 Por; Potas: 2675.22 mg; Wapń: 580.56 mg; Fosfor: 1140.54 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 227.80 mg;		Kcal: 1917.02 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 251.43 g; Kw. tł. nasycone: 33.88 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1421.81 mg; Błonnik: 34.88 g; W tym cukry: 31.15 g; WW: 25.31 Por; Potas: 2930.57 mg; Wapń: 549.61 mg; Fosfor: 1359.10 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 306.80 mg;	Kcal: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 28.64 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1269.42 mg; Błonnik: 28.75 g; W tym cukry: 71.72 g; WW: 29.84 Por; Potas: 3081.03 mg; Wapń: 578.12 mg; Fosfor: 1032.52 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 216.52 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-18 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 Pasta z jajka 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 Pasta z jajka 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 Pasta z jajka 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g	
	II Ś						Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml Jajko sadzone 2 szt 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 Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml		Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	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 Schab pieczony - wędlina 50 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 50 g	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 Schab pieczony - wędlina 50 g	
		Kcal: 2331.67 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz ogółem: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 244.11 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: 2008.40 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz ogółem: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; Kw. tł. nasycone: 27.15 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1182.46 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 55.76 g; WW: 24.85 Por; Potas: 2816.33 mg; Wapń: 555.07 mg; Fosfor: 928.14 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 208.58 mg;		Kcal: 2069.50 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz ogółem: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 258.26 g; Kw. tł. nasycone: 32.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1401.06 mg; Błonnik: 34.38 g; W tym cukry: 33.85 g; WW: 25.94 Por; Potas: 3103.78 mg; Wapń: 529.12 mg; Fosfor: 1167.51 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 293.48 mg;	Kcal: 2220.00 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz ogółem: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Kw. tł. nasycone: 27.15 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1182.46 mg; Błonnik: 26.14 g; W tym cukry: 55.76 g; WW: 25.35 Por; Potas: 2816.33 mg; Wapń: 555.07 mg; Fosfor: 928.14 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 208.58 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Salceson 80 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		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	Kawa zbożowa na mleku 250 ml 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	
	II Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml Pyzy z mięsem 300 g Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona (WN) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Koktajl owocowy 200 ml	
	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 Kielbasa 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 Kielbasa 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 Kielbasa 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 Kielbasa żywiecka 30 g	
		Kcal: 2332.57 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz ogółem: 105.52 g; Węglowodany ogółem: 254.01 g; Kw. tł. nasycone: 35.48 g; Sól: 7.56 g; Sód: 2084.31 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 47.82 g; WW: 25.60 Por; Potas: 2799.18 mg; Wapń: 450.38 mg; Fosfor: 954.12 mg; Żelazo: 14.08 mg; Magnez: 207.07 mg;	Kcal: 1908.75 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 276.87 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: 1873.36 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 281.70 g; Kw. tł. nasycone: 26.94 g; Sól: 8.38 g; Sód: 1415.42 mg; Błonnik: 30.63 g; W tym cukry: 30.56 g; WW: 28.31 Por; Potas: 2257.13 mg; Wapń: 400.95 mg; Fosfor: 951.69 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 240.61 mg;	Kcal: 2209.21 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz ogółem: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; Kw. tł. nasycone: 25.58 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1384.97 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 79.50 g; WW: 32.67 Por; Potas: 2660.76 mg; Wapń: 469.07 mg; Fosfor: 817.61 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 218.81 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-09-20 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 Jajecznicza 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 Jajecznicza 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 Jajecznicza 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 Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g	
	II Ś						Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Pomarańcza 1 szt	Ciasto 50 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Południca sopocka wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Południca z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Południca z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Południca z kurcząt 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 50 g	
		Kcal: 2296.83 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz ogółem: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; Kw. tł. nasycone: 34.89 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1693.36 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 59.40 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3501.37 mg; Wapń: 906.91 mg; Fosfor: 1286.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 276.56 mg;	Kcal: 2177.28 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz ogółem: 99.19 g; Węglowodany ogółem: 250.61 g; Kw. tł. nasycone: 39.36 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1647.59 mg; Błonnik: 27.63 g; W tym cukry: 56.50 g; WW: 25.28 Por; Potas: 3254.53 mg; Wapń: 893.05 mg; Fosfor: 1265.67 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 263.73 mg;		Kcal: 2187.88 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz ogółem: 96.70 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 38.93 g; Sól: 8.16 g; Sód: 1883.29 mg; Błonnik: 40.55 g; W tym cukry: 49.59 g; WW: 27.84 Por; Potas: 3993.73 mg; Wapń: 953.45 mg; Fosfor: 1600.67 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 377.33 mg;	Kcal: 2295.58 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz ogółem: 95.14 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Kw. tł. nasycone: 35.67 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1719.99 mg; Błonnik: 30.24 g; W tym cukry: 69.75 g; WW: 28.79 Por; Potas: 3523.63 mg; Wapń: 939.45 mg; Fosfor: 1328.97 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 281.43 mg;	

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,