Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia *Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-30 03_K_DPS PUCK*

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kurczak w galarecie - wędlina 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica ani drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Polędwica ani drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica ani drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					Melon żółty 100 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Udziec panierowany smażony 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g
	P				Budyń waniliowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Pasztetowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 50 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 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2214.25 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 101.98 g; Węglowodany ogółem: 245.61 g; Kw. tł. nasycone: 33.51 g; Sól: 7.54 g; Sód: 2227.98 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.19 g; WW: 24.79 Por; Potas: 3714.33 mg; Wapń: 509.14 mg; Fosfor: 1132.78 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 270.00 mg;	Kcal: 1922.22 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; Kw. tł. nasycone: 30.89 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1736.84 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 49.00 g; WW: 25.53 Por; Potas: 3760.39 mg; Wapń: 913.08 mg; Fosfor: 1241.29 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 274.93 mg;		Kcal: 1900.15 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz ogółem: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; Kw. tł. nasycone: 32.28 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1791.39 mg; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.19 Por; Potas: 4144.04 mg; Wapń: 1081.58 mg; Fosfor: 1475.86 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 322.73 mg;	Kcal: 2082.45 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; Kw. tł. nasycone: 32.81 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1820.89 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 28.01 Por; Potas: 4042.49 mg; Wapń: 1133.13 mg; Fosfor: 1425.29 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 298.93 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia *Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-30 03_K_DPS PUCK*

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 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 100 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 100 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 100 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 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt
	II Ś					Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Makaron w sosie pieczarkowym z kurczakiem 300 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Makaron w sosie pieczarkowym z kurczakiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Makaron w sosie pieczarkowym z kurczakiem 300 g
	P				Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Koktajl owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 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 Ser topiony 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta z twarogu i buraka 80 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta z twarogu i buraka 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 30 g Ser topiony 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta z twarogu i buraka 80 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta z twarogu i buraka 80 g
		Kcal: 2173.64 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz ogółem: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; Kw. tł. nasycone: 30.11 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1477.28 mg; Błonnik: 25.73 g; W tym cukry: 59.09 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3243.71 mg; Wapń: 542.94 mg; Fosfor: 1419.66 mg; Żelazo: 24.32 mg; Magnez: 232.61 mg;	Kcal: 2222.67 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz ogółem: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 196.20 g; Kw. tł. nasycone: 36.97 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1458.22 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 52.09 g; WW: 19.77 Por; Potas: 2846.55 mg; Wapń: 632.90 mg; Fosfor: 1304.63 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 225.41 mg;		Kcal: 2285.27 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz ogółem: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 209.84 g; Kw. tł. nasycone: 41.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1598.22 mg; Błonnik: 34.94 g; W tym cukry: 32.22 g; WW: 21.05 Por; Potas: 3168.40 mg; Wapń: 614.95 mg; Fosfor: 1535.70 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 309.41 mg;	Kcal: 2450.42 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz ogółem: 71.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; Kw. tł. nasycone: 34.06 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1457.87 mg; Błonnik: 27.71 g; W tym cukry: 59.92 g; WW: 21.86 Por; Potas: 2910.65 mg; Wapń: 644.35 mg; Fosfor: 1315.93 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 230.31 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-23 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 serowa z makaronem 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 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 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 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: 2472.09 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz ogółem: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 260.68 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: 2064.14 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 244.52 g; Kw. tł. nasycone: 48.74 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1524.51 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 55.97 g; WW: 24.66 Por; Potas: 3575.99 mg; Wapń: 530.43 mg; Fosfor: 907.15 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 238.24 mg;		Kcal: 2136.24 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz ogółem: 59.29 g; Węglowodany ogółem: 269.09 g; Kw. tł. nasycone: 53.88 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1746.11 mg; Błonnik: 38.69 g; W tym cukry: 48.61 g; WW: 27.05 Por; Potas: 4064.44 mg; Wapń: 510.48 mg; Fosfor: 1160.01 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 327.64 mg;	Kcal: 2167.57 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.52 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; Kw. tł. nasycone: 48.80 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1527.56 mg; Błonnik: 29.62 g; W tym cukry: 76.84 g; WW: 27.17 Por; Potas: 3777.09 mg; Wapń: 536.48 mg; Fosfor: 920.65 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 242.74 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-24 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: 1884.71 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz ogółem: 61.38 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; Kw. tł. nasycone: 25.35 g; Sól: 9.19 g; Sód: 1846.47 mg; Błonnik: 22.76 g; W tym cukry: 51.61 g; WW: 25.33 Por; Potas: 2496.61 mg; Wapń: 467.31 mg; Fosfor: 794.70 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 211.75 mg;	Kcal: 1881.85 kcal; Białko ogółem: 64.47 g; Tłuszcz ogółem: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; Kw. tł. nasycone: 27.31 g; Sól: 7.40 g; Sód: 1111.73 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 57.93 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1580.15 mg; Wapń: 480.53 mg; Fosfor: 633.10 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 146.26 mg;		Kcal: 1774.35 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz ogółem: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 270.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.80 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1160.63 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 35.20 g; WW: 27.15 Por; Potas: 1809.30 mg; Wapń: 441.58 mg; Fosfor: 810.87 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 212.26 mg;	Kcal: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz ogółem: 68.53 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Kw. tł. nasycone: 27.05 g; Sól: 7.54 g; Sód: 1161.88 mg; Błonnik: 24.29 g; W tym cukry: 69.83 g; WW: 29.56 Por; Potas: 1811.39 mg; Wapń: 508.96 mg; Fosfor: 676.27 mg; Żelazo: 7.01 mg; Magnez: 172.92 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-25 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: 2080.84 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; Kw. tł. nasycone: 28.66 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1210.60 mg; Błonnik: 23.55 g; W tym cukry: 52.51 g; WW: 26.11 Por; Potas: 3066.20 mg; Wapń: 465.59 mg; Fosfor: 936.69 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 234.32 mg;	Kcal: 1958.24 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz ogółem: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 242.83 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1108.78 mg; Błonnik: 22.26 g; W tym cukry: 52.66 g; WW: 24.48 Por; Potas: 2984.04 mg; Wapń: 463.52 mg; Fosfor: 896.12 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 224.53 mg;		Kcal: 1901.24 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 253.32 g; Kw. tł. nasycone: 33.35 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1339.28 mg; Błonnik: 32.82 g; W tym cukry: 32.99 g; WW: 25.48 Por; Potas: 3463.64 mg; Wapń: 478.72 mg; Fosfor: 1205.12 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 322.13 mg;	Kcal: 2062.54 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz ogółem: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g; Kw. tł. nasycone: 30.09 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1178.18 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 57.21 g; WW: 27.69 Por; Potas: 3070.14 mg; Wapń: 476.92 mg; Fosfor: 936.42 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 230.23 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-26 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: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz ogółem: 99.05 g; Węglowodany ogółem: 220.68 g; Kw. tł. nasycone: 43.86 g; Sól: 6.47 g; Sód: 2135.80 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 22.16 Por; Potas: 2482.54 mg; Wapń: 872.10 mg; Fosfor: 1288.49 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 194.02 mg;	Kcal: 1990.83 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz ogółem: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 237.34 g; Kw. tł. nasycone: 35.49 g; Sól: 7.39 g; Sód: 2008.53 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 51.82 g; WW: 23.99 Por; Potas: 3633.65 mg; Wapń: 1140.83 mg; Fosfor: 1401.28 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 273.77 mg;		Kcal: 1929.48 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz ogółem: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 235.92 g; Kw. tł. nasycone: 37.49 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1967.38 mg; Błonnik: 33.04 g; W tym cukry: 37.02 g; WW: 23.77 Por; Potas: 3903.20 mg; Wapń: 1106.93 mg; Fosfor: 1550.75 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 331.77 mg;	Kcal: 2220.78 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz ogółem: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; Kw. tł. nasycone: 38.11 g; Sól: 7.66 g; Sód: 2012.08 mg; Błonnik: 31.40 g; W tym cukry: 74.26 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3901.25 mg; Wapń: 1159.88 mg; Fosfor: 1427.28 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 283.27 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-27 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: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz ogółem: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 271.40 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: 304.76 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: 286.40 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;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-28 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 szt
	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 szt	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: 2013.31 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz ogółem: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; Kw. tł. nasycone: 30.87 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1270.18 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 56.39 g; WW: 25.44 Por; Potas: 3764.45 mg; Wapń: 489.26 mg; Fosfor: 970.58 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 247.60 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: 2186.10 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz ogółem: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 269.12 g; Kw. tł. nasycone: 39.37 g; Sól: 6.81 g; Sód: 2578.12 mg; Błonnik: 31.78 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 27.14 Por; Potas: 3699.78 mg; Wapń: 1108.31 mg; Fosfor: 1557.20 mg; Żelazo: 14.39 mg; Magnez: 347.43 mg;	Kcal: 2718.13 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz ogółem: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; Kw. tł. nasycone: 43.81 g; Sól: 7.57 g; Sód: 2839.94 mg; Błonnik: 34.59 g; W tym cukry: 107.74 g; WW: 36.13 Por; Potas: 5978.04 mg; Wapń: 1399.50 mg; Fosfor: 1841.77 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 427.28 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-29 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 koperkowa z białej kapusty z olejem 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 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 koperkowa z białej kapusty z olejem 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 100 g Ziemniaki 200 g
	P				Jabłko 1 szt	Galaretka owocowa 200 g
	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: 2132.97 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 10.12 g; Sód: 1710.70 mg; Błonnik: 31.85 g; W tym cukry: 53.01 g; WW: 30.64 Por; Potas: 3580.86 mg; Wapń: 526.26 mg; Fosfor: 1077.18 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 291.99 mg;	Kcal: 2084.01 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz ogółem: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 244.61 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 7.68 g; Sód: 1611.32 mg; Błonnik: 29.63 g; W tym cukry: 55.19 g; WW: 24.67 Por; Potas: 3838.95 mg; Wapń: 602.49 mg; Fosfor: 1258.42 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 271.55 mg;		Kcal: 2168.51 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz ogółem: 81.09 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 30.21 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2028.02 mg; Błonnik: 45.74 g; W tym cukry: 47.93 g; WW: 29.21 Por; Potas: 4462.70 mg; Wapń: 592.54 mg; Fosfor: 1612.89 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 393.45 mg;	Kcal: 2247.21 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 7.80 g; Sód: 1611.32 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 55.19 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3838.95 mg; Wapń: 602.49 mg; Fosfor: 1258.42 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 271.55 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-10-30 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 Twaróg z natką 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twaróg z natką 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Twaróg z natką 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twaróg z natką 100 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: 2280.06 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 243.12 g; Kw. tł. nasycone: 49.52 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1507.33 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 52.40 g; WW: 24.45 Por; Potas: 2757.42 mg; Wapń: 622.21 mg; Fosfor: 1011.69 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 209.68 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: 2120.04 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 231.08 g; Kw. tł. nasycone: 49.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1542.23 mg; Błonnik: 30.30 g; W tym cukry: 31.12 g; WW: 23.20 Por; Potas: 2930.77 mg; Wapń: 584.66 mg; Fosfor: 1168.25 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 268.88 mg;	Kcal: 2151.90 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz ogółem: 61.62 g; Węglowodany ogółem: 242.24 g; Kw. tł. nasycone: 48.80 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1534.18 mg; Błonnik: 26.00 g; W tym cukry: 68.50 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3561.14 mg; Wapń: 658.35 mg; Fosfor: 1117.05 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 244.99 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,