

PUŁ- TOW Podstawowa		PUŁ- TOW Bezglutenowa	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Zapiekany makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Zapiekany makaron bezglutenowy ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Dynia z wody 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z cukini z kielbasą * 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 400 g Ryż na sypko 200 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez glutenu) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Placki ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Gulasz węgierski- wieprzowy 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 180 g (<u>SEL</u>) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	

	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml

		PUŁ- TOW Podstawowa	PUŁ- TOW Bezglutenowa
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) ()* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron z truskawkami (bez glutenu) 300 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos śmietanowo-musztardowy 80 ml (<u>MLE, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z masłem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Banan 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* (bez glutenu) 400 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Burger rybny panierowany (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml

	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 300 g (<u>SEZ,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 350 g (<u>SEZ,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ
- Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy, GLU
ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany, GLU
JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,