

PUŁ- TOW Podstawowa		PUŁ- TOW Bezglutenowa
Obia	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Zapiekany makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Jabłko 1 szt 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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 778.13 kcal; Białko ogółem: 25.98 g; Tłuszcz: 26.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.27 g; Węglowodany ogółem: 116.63 g; W tym cukry: 23.41 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sód: 590.60 mg;	Wartość energetyczna: 762.82 kcal; Białko ogółem: 19.70 g; Tłuszcz: 28.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 114.61 g; W tym cukry: 23.70 g; Błonnik pok.: 12.26 g; Sód: 602.25 mg;
Obia	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</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
	Wartość energetyczna: 795.75 kcal; Białko ogółem: 43.66 g; Tłuszcz: 23.33 g; Kw. tł. nasy.: 4.24 g; Węglowodany ogółem: 108.76 g; W tym cukry: 8.48 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sód: 701.56 mg;	Wartość energetyczna: 738.84 kcal; Białko ogółem: 42.57 g; Tłuszcz: 18.63 g; Kw. tł. nasy.: 3.95 g; Węglowodany ogółem: 103.42 g; W tym cukry: 13.87 g; Błonnik pok.: 12.16 g; Sód: 845.83 mg;
Obia	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
	Wartość energetyczna: 1076.78 kcal; Białko ogółem: 43.36 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 3.93 g; Węglowodany ogółem: 153.24 g; W tym cukry: 19.21 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sód: 798.30 mg;	Wartość energetyczna: 685.41 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 15.47 g; Kw. tł. nasy.: 2.87 g; Węglowodany ogółem: 104.85 g; W tym cukry: 18.72 g; Błonnik pok.: 11.53 g; Sód: 624.69 mg;
Obia	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
	Wartość energetyczna: 1036.55 kcal; Białko ogółem: 23.02 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 144.82 g; W tym cukry: 28.54 g; Błonnik pok.: 11.58 g; Sód: 1210.86 mg;	Wartość energetyczna: 926.34 kcal; Białko ogółem: 38.49 g; Tłuszcz: 13.34 g; Kw. tł. nasy.: 1.05 g; Węglowodany ogółem: 169.63 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 13.34 g; Sód: 425.36 mg;
Obia	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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
	Wartość energetyczna: 988.28 kcal; Białko ogółem: 34.41 g; Tłuszcz: 29.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.04 g; Węglowodany ogółem: 151.91 g; W tym cukry: 17.02 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sód: 385.46 mg;	Wartość energetyczna: 691.29 kcal; Białko ogółem: 43.37 g; Tłuszcz: 24.42 g; Kw. tł. nasy.: 2.53 g; Węglowodany ogółem: 77.92 g; W tym cukry: 8.39 g; Błonnik pok.: 9.09 g; Sód: 699.57 mg;
Obia	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

		Wartość energetyczna: 1096.36 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 121.09 g; W tym cukry: 14.31 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sód: 771.14 mg;	Wartość energetyczna: 738.84 kcal; Białko ogółem: 37.18 g; Tłuszcz: 21.16 g; Kw. tł. nasy.: 4.68 g; Węglowodany ogółem: 108.37 g; W tym cukry: 11.74 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sód: 526.00 mg;
	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
		Wartość energetyczna: 1088.87 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 97.00 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sód: 888.73 mg;	Wartość energetyczna: 1031.86 kcal; Białko ogółem: 70.83 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 91.68 g; W tym cukry: 7.89 g; Błonnik pok.: 10.62 g; Sód: 891.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		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
		Wartość energetyczna: 969.33 kcal; Białko ogółem: 38.81 g; Tłuszcz: 20.05 g; Kw. tł. nasy.: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 162.71 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 8.99 g; Sód: 376.16 mg;	Wartość energetyczna: 728.23 kcal; Białko ogółem: 13.61 g; Tłuszcz: 11.91 g; Kw. tł. nasy.: 4.48 g; Węglowodany ogółem: 146.87 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 9.64 g; Sód: 225.26 mg;
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 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
		Wartość energetyczna: 884.47 kcal; Białko ogółem: 36.06 g; Tłuszcz: 32.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.81 g; Węglowodany ogółem: 118.95 g; W tym cukry: 14.33 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sód: 692.90 mg;	Wartość energetyczna: 593.81 kcal; Białko ogółem: 40.48 g; Tłuszcz: 8.08 g; Kw. tł. nasy.: 0.96 g; Węglowodany ogółem: 96.17 g; W tym cukry: 12.67 g; Błonnik pok.: 12.33 g; Sód: 701.87 mg;
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 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 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
		Wartość energetyczna: 954.63 kcal; Białko ogółem: 43.13 g; Tłuszcz: 31.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.80 g; Węglowodany ogółem: 130.92 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sód: 877.87 mg;	Wartość energetyczna: 897.72 kcal; Białko ogółem: 35.74 g; Tłuszcz: 17.38 g; Kw. tł. nasy.: 4.56 g; Węglowodany ogółem: 155.80 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sód: 759.77 mg;

Obia	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
	Wartość energetyczna: 775.71 kcal; Białko ogółem: 32.03 g; Tłuszcz: 19.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.21 g; Węglowodany ogółem: 123.77 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 10.39 g; Sód: 377.84 mg;	Wartość energetyczna: 963.00 kcal; Białko ogółem: 35.88 g; Tłuszcz: 29.08 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 143.98 g; W tym cukry: 23.56 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sód: 373.84 mg;
Obia	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki 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 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
	Wartość energetyczna: 753.72 kcal; Białko ogółem: 32.25 g; Tłuszcz: 20.73 g; Kw. tł. nasy.: 2.13 g; Węglowodany ogółem: 114.82 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 12.15 g; Sód: 685.49 mg;	Wartość energetyczna: 648.06 kcal; Białko ogółem: 43.04 g; Tłuszcz: 11.52 g; Kw. tł. nasy.: 1.62 g; Węglowodany ogółem: 97.87 g; W tym cukry: 32.94 g; Błonnik pok.: 9.75 g; Sód: 608.24 mg;
Obia	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
	Wartość energetyczna: 813.56 kcal; Białko ogółem: 39.01 g; Tłuszcz: 14.62 g; Kw. tł. nasy.: 1.35 g; Węglowodany ogółem: 136.85 g; W tym cukry: 19.81 g; Błonnik pok.: 10.47 g; Sód: 530.60 mg;	Wartość energetyczna: 852.53 kcal; Białko ogółem: 43.42 g; Tłuszcz: 16.18 g; Kw. tł. nasy.: 1.49 g; Węglowodany ogółem: 138.89 g; W tym cukry: 21.16 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sód: 582.07 mg;
Obia	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g 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 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
	Wartość energetyczna: 841.68 kcal; Białko ogółem: 38.98 g; Tłuszcz: 26.64 g; Kw. tł. nasy.: 4.36 g; Węglowodany ogółem: 117.01 g; W tym cukry: 12.29 g; Błonnik pok.: 11.74 g; Sód: 691.64 mg;	Wartość energetyczna: 668.34 kcal; Białko ogółem: 44.02 g; Tłuszcz: 12.92 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 100.80 g; W tym cukry: 13.20 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sód: 681.01 mg;

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,