

PUŁ- TOW Podstawowa		PUŁ- TOW Bezglutenowa
Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 682.47 kcal; Białko ogółem: 21.30 g; Tłuszcz: 11.54 g; Kw. tł. nasy.: 1.37 g; Węglowodany ogółem: 129.73 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sód: 427.93 mg;	Wartość energetyczna: 695.03 kcal; Białko ogółem: 19.53 g; Tłuszcz: 15.86 g; Kw. tł. nasy.: 1.73 g; Węglowodany ogółem: 127.13 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 816.64 mg;
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
	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;
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy z ogórkiem i boczkiem wieprzowym z sosem pieczeniowym 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</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: 1100.54 kcal; Białko ogółem: 51.49 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 133.29 g; W tym cukry: 19.49 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sód: 814.72 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;
Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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: 1079.67 kcal; Białko ogółem: 26.05 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 138.27 g; W tym cukry: 30.37 g; Błonnik pok.: 11.31 g; Sód: 1564.56 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;
Obiad	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;
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>) Kalaafior 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, SEL₁</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>SEL₁</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;
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 300 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Makaron z truskawkami 300 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 936.33 kcal; Białko ogółem: 37.61 g; Tłuszcz: 20.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 155.66 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 11.09 g; Sód: 376.16 mg;	Wartość energetyczna: 695.23 kcal; Białko ogółem: 12.41 g; Tłuszcz: 12.21 g; Kw. tł. nasy.: 4.54 g; Węglowodany ogółem: 139.82 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 11.74 g; Sód: 225.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY			
		PUŁ- TOW Podstawowa	PUŁ- TOW Bezglutenowa
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 wykwinna 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 kiszzonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 z olejem* 100 g Banan 120 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1002.76 kcal; Białko ogółem: 46.55 g; Tłuszcz: 30.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 143.14 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sód: 863.42 mg;	Wartość energetyczna: 879.72 kcal; Białko ogółem: 35.74 g; Tłuszcz: 15.38 g; Kw. tł. nasy.: 4.43 g; Węglowodany ogółem: 155.80 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 12.20 g; Sód: 759.77 mg;
Obiad		Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Okrasa z cebuli i boczku 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Gruszka 1szt. 150 g 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: 1248.31 kcal; Białko ogółem: 45.17 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 176.41 g; W tym cukry: 33.18 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sód: 1254.90 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;

Obiad	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 Gruszka 1szt. 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 Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 807.52 kcal; Białko ogółem: 32.36 g; Tłuszcz: 20.77 g; Kw. tł. nasy.: 2.19 g; Węglowodany ogółem: 129.92 g; W tym cukry: 25.60 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sód: 688.29 mg;	Wartość energetyczna: 701.86 kcal; Białko ogółem: 43.15 g; Tłuszcz: 11.56 g; Kw. tł. nasy.: 1.68 g; Węglowodany ogółem: 112.97 g; W tym cukry: 24.11 g; Błonnik pok.: 13.39 g; Sód: 611.04 mg;
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>) Winogrona 150 g 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>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 875.38 kcal; Białko ogółem: 38.80 g; Tłuszcz: 14.73 g; Kw. tł. nasy.: 1.44 g; Węglowodany ogółem: 152.67 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sód: 530.75 mg;	Wartość energetyczna: 877.53 kcal; Białko ogółem: 43.02 g; Tłuszcz: 16.58 g; Kw. tł. nasy.: 1.53 g; Węglowodany ogółem: 145.14 g; W tym cukry: 28.01 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sód: 582.07 mg;
Obiad	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: 854.43 kcal; Białko ogółem: 39.13 g; Tłuszcz: 28.22 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; Węglowodany ogółem: 117.17 g; W tym cukry: 12.09 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 671.39 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,