Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- TOW Podstawowa	PUŁ- TOW Bezglutenowa
Obiad	Fasolowa z ziemniakami ()* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z serem na słono 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Okrasa z boczku i cebuli 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Śliwka 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *() 300 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy z serem na słono 300 g (***MLE,***) Okrasa z boczku i cebuli 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1101.69 kcal; Białko ogółem: 47.12 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 137.68 g; W tym cukry: 23.93 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sód: 300.00 mg;	Wartość energetyczna: 1011.69 kcal; Białko ogółem: 36.86 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 122.54 g; W tym cukry: 26.03 g; Błonnik pok.: 10.60 g; Sód: 303.63 mg;
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane () 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) ()* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 840.41 kcal; Białko ogółem: 47.75 g; Tłuszcz: 18.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.19 g; Węglowodany ogółem: 127.23 g; W tym cukry: 15.67 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sód: 906.95 mg;	Wartość energetyczna: 779.10 kcal; Białko ogółem: 44.28 g; Tłuszcz: 16.37 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 118.79 g; W tym cukry: 18.95 g; Błonnik pok.: 10.40 g; Sód: 499.81 mg;
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 789.25 kcal; Białko ogółem: 30.84 g; Tłuszcz: 26.90 g; Kw. tł. nasy.: 3.23 g; Węglowodany ogółem: 112.62 g; W tym cukry: 12.46 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sód: 627.78 mg;	Wartość energetyczna: 610.95 kcal; Białko ogółem: 41.01 g; Tłuszcz: 10.12 g; Kw. tł. nasy.: 1.19 g; Węglowodany ogółem: 95.33 g; W tym cukry: 12.69 g; Błonnik pok.: 12.37 g; Sód: 1153.64 mg;
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 300 ml (***MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 735.57 kcal; Białko ogółem: 25.31 g; Tłuszcz: 17.68 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 127.08 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1116.43 mg;	Wartość energetyczna: 778.58 kcal; Białko ogółem: 30.69 g; Tłuszcz: 19.18 g; Kw. tł. nasy.: 3.94 g; Węglowodany ogółem: 127.10 g; W tym cukry: 24.44 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sód: 378.72 mg;
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Burger rybny panierowany (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 731.14 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz: 18.44 g; Kw. tł. nasy.: 2.08 g; Węglowodany ogółem: 113.01 g; W tym cukry: 15.75 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sód: 865.02 mg;	Wartość energetyczna: 659.46 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz: 15.87 g; Kw. tł. nasy.: 1.98 g; Węglowodany ogółem: 91.98 g; W tym cukry: 11.36 g; Błonnik pok.: 12.63 g; Sód: 788.97 mg;
Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 779.59 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 22.28 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 115.13 g; W tym cukry: 18.73 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sód: 721.34 mg;	Wartość energetyczna: 736.21 kcal; Białko ogółem: 36.21 g; Tłuszcz: 22.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 105.88 g; W tym cukry: 18.70 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sód: 721.09 mg;
Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml

		Wartość energetyczna: 1050.79 kcal; Białko ogółem: 60.62 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 92.75 g; W tym cukry: 9.41 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sód: 777.36 mg;	Wartość energetyczna: 1090.92 kcal; Białko ogółem: 60.90 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 103.38 g; W tym cukry: 18.48 g; Błonnik pok.: 11.38 g; Sód: 835.33 mg;
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej ()* 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 993.56 kcal; Białko ogółem: 32.94 g; Tłuszcz: 28.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 158.28 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 15.58 g; Sód: 700.50 mg;	Wartość energetyczna: 673.69 kcal; Białko ogółem: 14.46 g; Tłuszcz: 8.47 g; Kw. tł. nasy.: 1.39 g; Węglowodany ogółem: 144.02 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sód: 624.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- TOW Podstawowa	PUŁ- TOW Bezglutenowa
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) kasza pęczak/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu)*() 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (***SEL,***) Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 962.62 kcal; Białko ogółem: 41.43 g; Tłuszcz: 24.26 g; Kw. tł. nasy.: 3.53 g; Węglowodany ogółem: 158.39 g; W tym cukry: 15.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 759.77 mg;	Wartość energetyczna: 824.32 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz: 25.27 g; Kw. tł. nasy.: 4.58 g; Węglowodany ogółem: 124.81 g; W tym cukry: 24.88 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 770.87 mg;
	Obiad	Grysikowa * 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 100 ml (***SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 679.78 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz: 21.43 g; Kw. tł. nasy.: 2.16 g; Węglowodany ogółem: 94.11 g; W tym cukry: 5.69 g; Błonnik pok.: 7.53 g; Sód: 1176.36 mg;	Wartość energetyczna: 704.20 kcal; Białko ogółem: 37.02 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 2.66 g; Węglowodany ogółem: 111.90 g; W tym cukry: 15.77 g; Błonnik pok.: 12.51 g; Sód: 1563.94 mg;
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) ()* 300 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (***SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 975.98 kcal; Białko ogółem: 33.43 g; Tłuszcz: 34.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 140.56 g; W tym cukry: 30.50 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sód: 888.22 mg;	Wartość energetyczna: 852.27 kcal; Białko ogółem: 29.31 g; Tłuszcz: 21.34 g; Kw. tł. nasy.: 3.99 g; Węglowodany ogółem: 142.50 g; W tym cukry: 26.58 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sód: 688.55 mg;
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Paluszki rybne 100 g (***GLU PSZ, RYB,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 100 g (***JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 730.50 kcal; Białko ogółem: 22.82 g; Tłuszcz: 28.33 g; Kw. tł. nasy.: 2.26 g; Węglowodany ogółem: 102.81 g; W tym cukry: 14.00 g; Błonnik pok.: 10.89 g; Sód: 854.93 mg;	Wartość energetyczna: 616.34 kcal; Białko ogółem: 25.34 g; Tłuszcz: 21.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.21 g; Węglowodany ogółem: 85.83 g; W tym cukry: 13.90 g; Błonnik pok.: 12.62 g; Sód: 920.03 mg;

	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie() 200 g (***JAJ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 200 g (***SEL,***) Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 799.28 kcal; Białko ogółem: 32.10 g; Tłuszcz: 9.30 g; Kw. tł. nasy.: 2.16 g; Węglowodany ogółem: 154.79 g; W tym cukry: 18.49 g; Błonnik pok.: 15.30 g; Sód: 851.89 mg;	Wartość energetyczna: 653.66 kcal; Białko ogółem: 31.84 g; Tłuszcz: 8.27 g; Kw. tł. nasy.: 1.83 g; Węglowodany ogółem: 121.53 g; W tym cukry: 18.67 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sód: 984.39 mg;
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pod serową pierzynką 100 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 763.82 kcal; Białko ogółem: 43.54 g; Tłuszcz: 18.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.52 g; Węglowodany ogółem: 113.05 g; W tym cukry: 16.35 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 654.90 mg;	Wartość energetyczna: 654.67 kcal; Białko ogółem: 47.91 g; Tłuszcz: 9.53 g; Kw. tł. nasy.: 3.20 g; Węglowodany ogółem: 96.07 g; W tym cukry: 7.32 g; Błonnik pok.: 11.47 g; Sód: 619.24 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,