



Jadłospis bez laktozy PSP3

12.10.2026 Poniedziałek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbaską

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (skład: kapusta biała, marchew, sól substancja konserwująca – sorbinian potasu (E202), kielbasa z szynki (skład: mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, ocet, czosnek, substancja konserwująca: azotan sodu), marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Potrąwka z kurczaka

Składniki: filet z kurczaka, marchew, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, mąka pszenna typ 500

Kasza jęczmienna

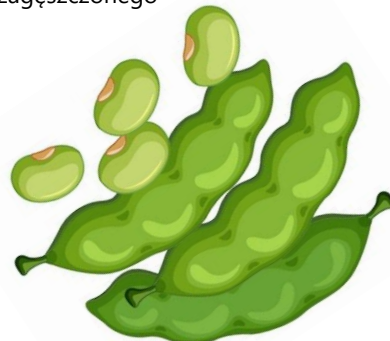
Składniki: woda, kasza jęczmienna, wiejska, sól biała

Warzywa na parze

Składniki: brokół, kalafior, marchewka, sól biała

Sok pomarańczowy z wodą

Składniki: woda, sok pomarańczowy 100% (skład: sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego 100%)



13.10.2026 Wtorek



Zupa grochowa

Składniki: woda, ziemniaki, groch nasiona suche, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Leczo warzywne

Składniki: ciecierzycza konserwowa (skład: ciecierzycza, woda, sól, kwas cytrynowy), cukinia, papryka czerwona, batat, passata pomidorowa (skład: pomidory, sól), pomidory w puszcze (skład: pomidory, sok z pomidorów, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), tymianek, oregano, sól biała, pieprz

Chleb żytni jasny

Skład: mąka żytnia typ 500 (90%), mąka pszenna typ 500 10%, woda, drożdże, sól, płatki ziemniaczane, mak

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Owoc - banan



15.10.2026 Czwartek

Zupa jarzynowa z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, kasza manna, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: szynka wieprzowa, karkówka, jaja kurze całe, bułka tarta (skład: mąka pszenna, woda, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, bułki pszenne zwykłe (skład: mąka pszenna typ 500, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia)

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Ćwikła z chrzanem

Składniki: burak, chrzan tarty (skład: korzeń chrzanu 52%, woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), cytryna

Kompot owocowy

Skład: woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier



16.10.2026 Piątek

Zupa szpinakowa z jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szpinak, jaja kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatołowa, papryka ostra, curry

Makaron z tuńczykiem i oliwkami

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, tuńczyk w sosie własnym (skład: tuńczyk, woda, sól), cebula, oliwki czarne (skład: czarne oliwki, woda, sól i stabilizator glukonian żelaza), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Sok jabłkowy z wodą

Skład: sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego 100%, witamina C



*  dzień bez produktów pochodzenia zwierzęcego

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Produkty zawarte w potrawach mogą zawierać soję oraz orzechy.

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez pogrubienie i podkreślenie.

Napoje przygotowane na miejscu zawierają nie więcej niż 10g cukru w 250 ml produktu gotowego do spożycia.

Uwaga: Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

Smacznego