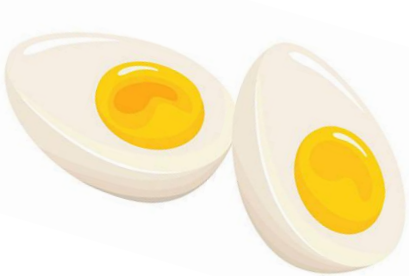
Jadłospis bez laktozy PSP3



02.11.2026 Poniedziałek

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, zakwas na żurek (skład: woda, mąka **żytnia,** mąka **pszenna,** sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z musem truskawkowym

Składniki: truskawki mrożone, makaron z mąki semoliny z **pszenicy** durum100%, może zawierać **jaja** i **gorczycę**, cukier



Sok jabłkowy z wodą

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

03.11.2026 Wtorek

Zupa koperkowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, kurczak tuszka, pietruszka korzeń, makaron **pszenny** bezjajeczny, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: schab wieprzowy, bułka tarta (skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona (skład: skład: kapusta biała, marchew, sól substancja konserwująca – sorbinian potasu (E202), marchew, cebula, żurawina suszona, olej rzepakowy

Herbata truskawkowo - poziomkowa

Składniki: woda, cukier, herbata truskawka z poziomką



Owoc - gruszka

04.11.2026 Środa

Barszcz czerwony

Składniki: woda, burak, ziemniaki, fasola biała, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (skład: zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty (zawierają **seler**) olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek

Leczo warzywne

Składniki: woda, cukinia, papryka czerwona, bataty, cebula, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, sól biała, papryka ostra, oregano, zioła prowansalskie

Chleb żytni jasny

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



Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier





05.11.2026 Czwartek

Krem z ziemniaka z boczkem wędzonym

Składniki: woda, ziemniaki, boczek wędzony bez kości (skład: boczek wędzony, przyprawy naturalne, sól peklująca), pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Indyk w sosie porowym

Składniki: mięso z piersi indyka, por, cebula, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, zioła prowansalskie



Kasza bulgur

Składniki: Składniki: woda, kasza bulgur (**pszenica** durum 100%), sól biała

Mini marchewki

Składniki: mini marchewki

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Owoc - banan

06.11.2026 Piątek

Zupa kalafiorowa z ryżem

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, ryż basmati, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pieczony

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (skład: **mąka pszenna** typ 500, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól, **mąka żytnia**), olej rzepakowy, cebula, pieprz cytrynowy, koperek, sól biała

Ziemniaki gotowane

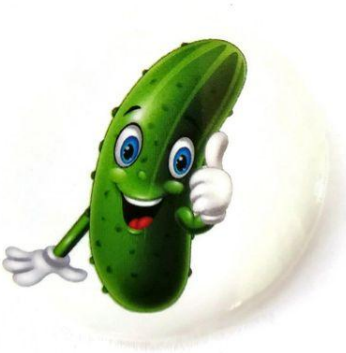
Składniki: ziemniaki, sól biała

Ogórek ze szczypiorkiem

Składniki: ogórek świeży, szczypiorek, sól biała, pieprz

Sok pomarańczowy z wodą

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



* **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