Jadłospis bez laktozy PSP3

23.11.2026 Poniedziałek

Barszcz biały z ziemniakami jajkiem i kiełbaską

Składniki: woda, kiełbasa z szynki wieprzowej (skład: mięso wieprzowe z szynki, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, ocet, czosnek, substancja konserwująca: azotan sodu), ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, zakwas na żurek (skład: woda, mąka **żytnia,** mąka **pszenna,** sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron z musem truskawkowym

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



Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, cukier



24.11.2026 Wtorek

Zupa koperkowa

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bułka tarta (skład: mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), płatki kukurydziane (skład: mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jęczmienny, cukier, sól, barwniki: karoteny, karmel), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka, papryka ostra, sól biała, pieprz



Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

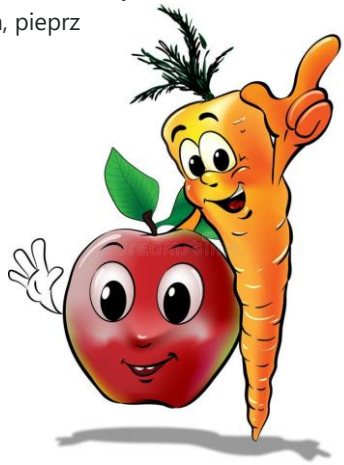
Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, marchew, cytryna

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Owoc - mandarynka



25.11.2026 Środa

Krem z białych warzyw z grzankami

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, wek (**mąka pszenna typ 500**, woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól, **mąka żytnia**), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Sos warzywny

Składniki: woda, papryka czerwona, pieczarki świeże, ciecierzyca konserwowa (skład: ciecierzyca, woda, sól, kwas cytrynowy), cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy 30%, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz



Kasza pęczak

Składniki: woda, kasza **jęczmienna** pęczak, sól biała

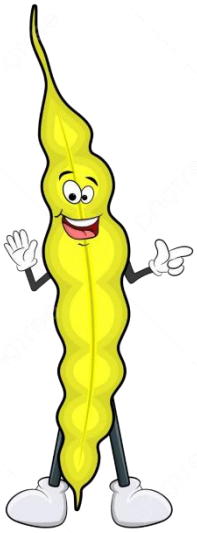
Sok jabłkowy z wodą

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

26.11.2026 Czwartek

Zupa rosołkowa z fasolką szparagową

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, kurczak tuszka, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie



Gulasz wołowy

Składniki: wołowina, woda, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, papryka słodka, papryka ostra, czosnek, oregano, sól biała

Kasza gryczana

Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Ogórek kiszony

Składniki: ogórek kiszony (skład: ogórki, woda, sól, przyprawy oraz substancja konserwująca E202 (sorbinian potasu))

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, cukier

Owoc - gruszka



27.11.2026 Piątek

Zupa jarzynowa z makaronem

Składniki: woda, ziemniaki, makaron z mąki semoliny z **pszenicy** durum100%, może zawierać **jaja** i **gorczycę**, marchew, pietruszka korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba w panierce

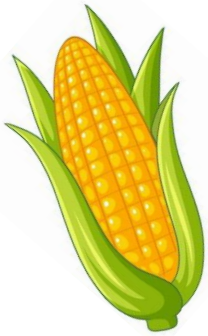
Składniki: filet z **mintaja** mrożonego (skład: 58% filety z mintaja, panier sypki, mąka pszenna, olej rzepakowy, woda, sól, drożdże, przyprawy (w wariantach także m.in. olej słonecznikowy, papryka, kurkuma), olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

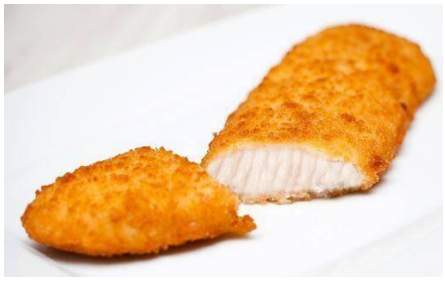
Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza konserwowa (składniki: ziarno kukurydzy, woda, sól), koperek, oliwa z oliwek, sól biała



Sok pomarańczowy 100%

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