



Jadłospis bez laktozy PSP3

21.09.2026 Poniedziałek

Krupnik z kaszą jaglaną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jaglana, wieprzowina żeberka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Spaghetti bolognese

Składniki: makaron z mąki semoliny z pszenicy durum 100%, może zawierać jaja i gorczycę, wieprzowina polędwica, pomidory w puszcze krojone w sosie własnym (skład: pomidory, sok z pomidorów, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), koncentrat pomidorowy 30%, olej rzepakowy, cebula, pieprz, bazylija suszona, oregano suszone

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki mrożone, cukier

Banan



22.09.2026 Wtorek

Krem z buraka

Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, papryka ostra

Ryż zapiekany z jabłkami

Składniki: jabłko, napój kokosowy, ryż biały, cynamon, cukier, olej rzepakowy

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna



23.09.2026 Środa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z boczkiem

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (skład: kapusta biała, marchew, sól substancja konserwująca – sorbinian potasu (E202), marchew, boczek wędzony bez kości (skład: boczek wędzony, przyprawy naturalne, sól peklująca), pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, bułka tarta (skład: mąka pszenna, woda, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Salata z rzodkiewką

Składniki: sałata lodowa, sałata masłowa, rzodkiewka, szczypiorek, koperek, oliwa, sól biała

Sok jabłkowy z wodą

Składniki: woda, sok jabłkowy 100%





24.09.2026 Czwartek



Krem z białych warzyw

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muskatołowa, tymianek

Gulasz paprykowy

Składniki: woda, papryka czerwona, fasola czerwona sucha, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy 30%, czosnek, natka pietruszki, oregano, sól biała, pieprz

Kasza gryczana

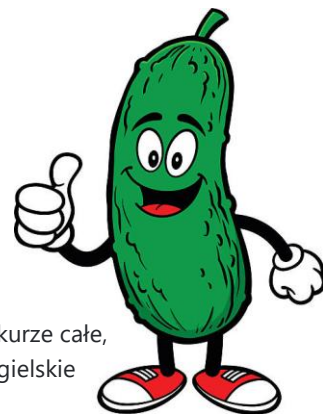
Składniki: woda, kasza gryczana, sól biała

Mini marchewka na parze

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa mrożona, cukier

Owoc



25.09.2026 Piątek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (skład: szczaw ukwaszony (szczaw, sól)), jaja kurze całe, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet pieczony

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z ogórka kiszzonego z papryką

Składniki: ogórek kiszony (skład: ogórki, woda, sól, przyprawy oraz substancja konserwująca E202 (sorbinian potasu)), papryka czerwona, koperek, olej rzepakowy

Sok multiwitamina z wodą

Składniki: woda, soki z zagęszczonych soków z jabłek (60%), pomarańczy (22%), marchwi (12%), przecier z bananów (3%), brzoskwiń, gujawy i papai, soki z zagęszczonych soków z ananasów (2%), mango (0,5%), marakui, liczi (0,05%), figi kaktusowej, kiwi i limonek, witaminy: A, C, E, B6, B12, tiamina, ryboflawina, niacyna, biotyna, kwas foliowy i kwas pantotenowy

*  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 jadalospisie 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 jadalospisie.

Smacznego