

16.11-20.11.2026
JADŁOSPIS

Przedszkole Gminne w Dąbrówce-Strumiany

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	angielka pszenna /razowa 50g (1,6,11), masło 10g (7), szynka drobiowa 30g (1,9,10), pasztet wieprzowy 20g (1,9,10,3), papryka, ogórek zielony 15g, herbata b/c 200ml	**krupnik na kaszy jęczmiennej** 200ml: *wywar jarzynowy, marchew, kasza jęczmienna, liść laurowy (soja), seler, pietruszka, ziemniaki, por, ziele angielskie (soja), natka pietruszki (1,6),* **spaghetti warzywne** 170g (1,9,6): *makaron pełnoziarnisty, pomidor, pomidory pelatlie, cukinia, cebula, marchew, seler naciowy, ciecierzyca,, papryka, oregano (sl. soja), natka pietruszki; starty parmezan,* **woda z miętą i cytryną** 200ml	budyń śmietankowy z wiśniami 100ml(7), chrupki kukurydziane 15g herbata z czarnej porzeczki b/c 200ml
Wtorek	płatki ryżowe na mleku 200ml (7), angielka pszenna /razowa 40g (1,6,11), masło 10g (7), polędwica z piersi kurcząt 30g (1,9,10), pomidor, ogórek kiszony (10) 15g herbata owocowa b/c 200ml	**zupa pomidorowa z ryżem** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, marchew, seler, ziele angielskie (soja), jogurt naturalny, pietruszka, natka pietruszki, por, pieprz, ryż (1,6,9,7),* **kotlet mielony** 70g (3,1): *mięso drobiowo- wieprzowe, jajko, cebula, bułka tarta, sól,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z buraczka** 80g (10): *burak, marchew, papryka, cebula, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, porzeczka, jabłko, agrest*	nutella fasolowa 25g (7): fasola czerwona, banan, masło klarowane, miód, masło 5g (7), pieczywo wieloziarniste 45g (1,6,11), herbata czarna b/c z cytryną 200ml
Środa	angielka pszenna/razowa 50g (1), masło 10g (7), pasta pomidorowa 30g: *twaróg biały, groszek zielony, sól,* pieczeń wiedeńska wieprzowa 30g (1,3,9,10), papryka, sałata lodowa 20g, herbata owocowa malina z dziką różą b/c 200ml	**zupa jesienna z makaronem** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, dynia, marchew, liść laurowy (soja), seler, kurkuma pietruszka, por, jogurt naturalny, ziele angielskie (soja), pieprz; makaron „kwiatki" pszenny (1,6,9,7),* **naleśniki z serem i musem owocowym** 180g (1,3,7): *mleko, mąka pszenna, jajko, mleko owsiane; twaróg biały, jogurt naturalny ;mus owocowy: wiśnia, jabłko, malina, porzeczka* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	kisiel z wiśniami 100g chrupki kukurydziane/ biszkopty maślane pszenne 15g (1,3,7), herbata malinowa b/c z cytryną 200ml
Czwartek	płatki kukurydziane na mleku 200ml (7,1,6), pieczywo pszenne/ razowe 40g (1,6), masło 10g (7), pasztet drobiowy 30g (1,3,9,10), szynka z piersi kurcząt 30g (1,9,10), ogórek kiszony (10), pomidor 20g, herbata b/c 200ml	**barszczyk czerwony z warzywami** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, przecier buraczany, kapusta włoska, marchew, jogurt naturalny , seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, por, koper, pieprz; (1,6,9,7),* **kotlety warzywne** 70g (1,3): *kalafior, brokuł, marchew, jajko gotowane, jajko, bułka tarta, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z kapusty pekińskiej** 80g: *kapusta pekińska, kapusta biała, marchew, papryka, ogórek zielony, kukurydza, natka pietruszki, oliwa z oliwek,* **woda z cytryną** 200ml	pancake twarogowo – jabłkowe 80g (1,3,7), mleko, mleko owsiane, jajko, mąka pszenna, twaróg biały, jabłko, kleks jogurtowy z cynamonem 20g (7), herbata czarna z cytryną 200ml
Piątek	angielka pszenna / razowa 50g (1), masło 10g (7) pasta jajeczna 20g (3,7), jajko, jogurt naturalny, szczypiorek, ser żółty 30g (7), pomidor, rukola 15g, Herbata z cytryną b/c 200ml	**zupa marchewkowa z ziemniakami** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, marchew, seler, ziele angielskie (soja), ziemniaki, pietruszka, jogurt naturalny, natka pietruszki, por, pieprz; (1,6,7),* **paluszki rybne** 70g (1,4,6): *ryba miruna, ryba morszczuk, panierka pszenna, kurkuma, sól,* **ryż** 120g, **marchew gotowana** 80g (1): *marchew, mąka pszenna, sól,* **kompot** 200ml: *woda, malina, porzeczka, jabłko*	jogurt naturalny 100ml (7) rogal maślany 30g (1,7) jabłko/banan 20g herbata czarna b/c 200ml