2.11-6.11.2026
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), schabik wieprzowy 30g (1,9,10), papryka, ogórek kiszony (10) 20g, kakao b/c 200ml (1,7,6)	**zupa koperkowa z zacierkami** 200ml: *wywar jarzynowy, koper, marchew, liść laurowy (soja), seler, pietruszka, por, ziele angielskie (soja), jogurt naturalny, pieprz; mąka pszenna, woda, pieprz, sól (1,6,7),* **makaron z twarogiem i musem owocowym** 160g +30g (1,7): *makaron pełnoziarnisty, twaróg biały, malina porzeczka, wiśnia, jabłko,* **woda z miętą i cytryną** 200ml	kisiel z wiśniami 100ml, chrupki kukurydziane/ chlebek żytni typu Wasa (1) 15g, herbata czarna z cytryną 200ml
Wtorek	płatki ryżowe na mleku 200ml (7), angielka pszenna /razowa 40g (1,6,11), masło 10g (7), szynka wieprzowa 30g (1,9,10), schabik pieczony 30g (1,9,10), pomidor, papryka 20g herbata owocowa b/c 200ml	**zupa grochowa** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, groch łuskany, marchew, liść laurowy (soja), seler, majeranek, pietruszka, por, ziemniaki, ziele angielskie, (soja), pieprz; (1,6,9),* **paluszki rybne** 80g (1,4): *ryba miruna, ryba morszczuk, panierka pszenna, kurkuma, skrobia ziemniaczana,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z kapusty kiszonej** 100g (10): *kapusta kiszona, marchew, jabłko, natka pietruszki, por, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	tosty na ciepło 70g (1,6,9,7,10): chleb tostowy pszenny, ser żółty, szynka wieprzowa, ogórek zielony, marchew, pomidor 20g herbata czarna b/c z cytryną 200ml
Środa	angielka pszenna/razowa 50g (1), masło 10g (7), pasta pomidorowa 30g: *twaróg biały, pomidor, sól,* pieczeń wiedeńska wieprzowa 30g (1,3,9,10), papryka, sałata lodowa 20g, herbata owocowa malina z dziką różą b/c 200ml	**zupa wielowarzywna** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, marchew, ziemniaki, seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, natka pietruszki, por, pieprz (1,6,9),* **filet po hawajsku** 80g (1,3,7): *filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, ananas, ser żółty,* **ryż** 120g, **surówka z marchewki** (7) 100g: *marchew, jabłko, jogurt naturalny,* **kompot** 200ml: *woda, malina, porzeczka, jabłko, agrest*	pieczona owsianka 80g (1,3,7): płatki owsiane, mleko owsiane, mleko, jajko, banan, kakao, miód, jogurt naturalny 100ml (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	**krupniczek na kaszy jęczmiennej** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, marchew, kasza jęczmienna, seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, por, natka pietruszki, pieprz; (1,6,9),* **stek z papryką** 80g (1,3): *mięso drobiowo- wieprzowe, jajko, bułka tarta, papryka, sól, pieprz,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **mizeria** 80g (7): *jogurt naturalny, kefir, ogórek zielony, sól, pieprz,* **woda z cytryną** 200ml	pancake twarogowe 80g (1,3,7): mleko, mleko owsiane, jajko, mąka pszenna, twaróg biały, miód, kleks jogurtowy 30g (7), banan, jabłko, gruszka 30g, herbata czarna z cytryną 200ml
Piątek	angielka pszenna / razowa 50g (1), masło 10g (7) pasta z tuńczyka 30g (3,4), jajko, tuńczyk w sosie własnym, szczypiorek, pasta z zielonego groszku 30g (7), twaróg, zielony groszek, sól herbata z cytryną b/c 200ml	**zupa krem pomidorowa z makaronem orzo** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, pomidor, przecier pomidorowy, seler, ziele angielskie (soja), pietruszka, jogurt naturalny, natka pietruszki, por, pieprz; makaron orzo (1,6,9,7,10),* **kotlety jajeczne** 70g (1,3): *jajko gotowane, jajko, bułka tarta, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **marchew gotowana z groszkiem** 80g (1): *marchew, groszek zielony, mąka pszenna, sól,* **kompot** 200ml: woda, malina, porzeczka, jabłko	bułka maślana 40g (1,7), masło 5g (7) twaróg biały z brzoskwinią i siemieniem lnianym (7) 30g, jabłko 30g herbata czarna b/c 200ml