

23.11-27.11.2026
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), ser żółty 20g (7), ogórek zielony 20g herbata owocowa b/c 200ml	**zupa koperkowa z makaronem kwiecistym** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, koper, marchew, ziemniaki, por, liść laurowy (soja), seler, jogurt naturalny, pietruszka, pieprz, makaron pszenny „kwiatki" (1,6,9,7),* **ryż z warzywami w sosie serowym** 170g (7,6): *ryż, kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa, sól; wywar jarzynowy, jogurt naturalny, śmietana 12%, serek ementaler, cebula, szczypiorek, oregano, papryka słodka* **kompot owocowy** 150 ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	bułka „żulik" 35g (1,6), masło 5g (7), pasta z pieczonych warzyw 20g (7), twaróg biały mielony, papryka, pomidor, cebula, sałatka ze świeżych warzyw 30g: *sałata lodowa, kapusta pekińska, ogórek zielony, kukurydza, papryka, oliwa oliwek,* herbata malinowa 200 ml
Wtorek	jaglanka na mleku 200ml (7,1), angielka pszenna / pieczywo razowe 40g (1,6,11), masło 10g (7), pieczeń wiedeńska 30g (1,3,9), pasztet drobiowy 30g (1,3,9,10), pomidor, ogórek kiszony 20g herbata owocowa malinowa z cytryną b/c 200ml	**barszcz biały** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, zakwas na mące żytniej, marchew, ziemniaki, liść laurowy (soja), seler, por, ziele angielskie(soja), majeranek pieprz (1,6,9),* **zraziki w sosie pomidorowym** 80g + 50 g (1,3,6,9,8): *filet z kurczaka, szynka wieprzowa, ryż, jajko, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, sól; wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, marchew, por, skrobia ziemniaczana,* **kasza jęczmienna** 120g, **surówka z kapusty pekińskiej** 180g: *kapusta pekińska, kapusta biała, marchew, papryka, ogórek zielony, kukurydza, natka pietruszki, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	kajzerka pszenna 35g(1), masło 5g (7), ser żółty 25g (7), jajko gotowane 15g (3), pomidor, szczypiorek 20g herbata b/c 200ml
Środa	kajzerka pszenna 50g (1), masło 10g (7), paróweczki drobiowe na ciepło 50g (1,7,9,10), ogórek zielony/papryka/rzodkiewka 20g herbata b/c 200ml	**zupa jarzynowa z natka pietruszki** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, brokuł, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, ziemniaki, marchew, ziemniaki, liść laurowy (soja), seler, por, ziele angielskie (soja), natka pietruszki, pieprz (1,6,9),* **kotlecik rybny** 80g (1,3): *ryba miruna, jajko, jajko gotowane, marchew, skrobia ziemniaczana, bułka tarta, koper, sól,* **ziemniaki z koperkiem** 120g, **surówka z kapusty kiszonej** 80g: *kapusta kiszona, marchew, jabłko, por, natka pietruszki,* **woda z cytryną i miętą** 200ml	Koktajl owocowy 100ml (7): *jogurt naturalny, maślanka naturalna, malina, porzeczka, banan,* chrupki kukurydziana, chlebek wasa 20g herbata 200ml: *herbata czarna, cytryna*
Czwartek	płatki ryżowe na mleku 200ml (7), angielka pszenna /razowa 40g (1,6,11), masło 10g (7), schabik pieczony 40g(1,9,10), szynka wieprzowa 30g (1,9,10), ogórek zielony, sałata lodowa 20g Herbata owocowa b/c 200ml	**Barszczyk czerwony zabielany z makaronem** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, burak czerwony, przecier buraczany, marchew, por, seler, liść laurowy (śl.soja), jogurt naturalny, pieprz mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól; makaron pszenny (1,9,6,7),* **gulasz wieprzowy** 100g (6): *szynka wieprzowa, liść laurowy, ziele angielskie, marchew, cebula, skrobia ziemniaczana,* **kasza gryczana** 120g, **surówka z ogórka kiszonego** 80g (10): *ogórek kiszony, marchew, papryka, cebula, oliwa z oliwek,* **kompot** 200ml: *woda, malina, śliwka, porzeczka, jabłko*	zapiekanka na bagietce 70g (1,7,9,10): *bagietka pszenna, ser żółty, pieczarka, przecier pomidorowy,* ketchup b/c 15g, papryka/ogórek zielony 20g, herbata z czarnej porzeczki b/c 200ml
Piątek	chałka pszenna/ pieczywo razowe 50g (1,6,11), masło 10g (7), dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20g inka na mleku (1,7,6) b/c 200ml	**kapuśniaczek na kiszonej kapuście** 200ml: *woda, wywar jarzynowy, kapusta kiszona, liść laurowy (soja), seler, por, ziemniaki marchew, ziele angielskie (soja), koper, pieprz; (1,6,9,10),* **veggie burger** 80g+30g (1,3,6): *marchew, ciecierzyca, cebula, kurkuma (śl.soja), papryka słodka (śl.soja), jajko, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki,* **sos koperkowy**: *wywar jarzynowy, koper, cebula, marchew, skrobia ziemniaczana, sól,* **kasza kuskus** 120g (1), **ogórek kiszony** 70 g (10), **woda z miętą i cytryną** 200ml	pancake bananowo- marchewkowe 2 szt, 80g (1,3,6): *twaróg biały, banan, marchew, mąka pszenna, jajko, skrobia ziemniaczana,* kleks jogurtowy z cynamonem 20g (7), herbata czarna b/c z cytryną 200ml