



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik od 05.12.22 do 09.12.22*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 05.12.2022 	Bułka grahamka, masło, polędwica sopocka, papryka czerwona, płatki owsiane z mlekiem, herbata owocowa	Czerwony barszcz z makaronem, filet drobiowy panierowany, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka, woda źródłana z miodem, owoc	Kasza manna na mleku z musem malinowym, herbata miętowa	ŚNIADANIE: bułka grahamka 35 g (mąka pszenna, mąka żytnia, mąka graham, otręby pszenne, płatki owsiane) masło 4g (mleko), szynka polędwica sopocka 20g (mleko, sezam, soja, seler, gorczyca, jaja, gluten), papryka czerwona 20g, płatki owsiane 15g z mlekiem 150g (mleko), herbata owocowa 150g, cukier 5g. OBIAD: zupa czerwony barszcz, marchew, pietruszka, (seler) por 75g buraczki 50 g, makaron 20g (jajko, mąka), śmietanka 10g (mleko), filet drobiowy 70g (jajko, mąka pszenna) olej, ziemniak 200g, koperek 3g, kapusta 80g, jabłko 10g, marchew 10g, woda źródłana 150g, miód 10g. PODWIECZOREK: kasza manna 20g na mleku 150g (mleko, mąka pszenna), maliny 20g, mięta 150g, cukier 5g.
Wtorek 06.12.2022 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, jajko concasse ze szczypiorkiem, pomidor, kakao na mleku, herbata zielona	Zupa pieczarkowa z zacierkami, kotlet z kaszy jaglanej z indykiem, mizeria na jogurcie naturalnym, ziemniaki puree, kompot wieloowocowy, owoc	Ciasto marchewkowe z przedszkolnego pieca, kawa zbożowa na mleku, melisa	ŚNIADANIE Bułka wrocławska 35 g (mąka pszenna, żytnia, soja) chleb kołodziej 35g (mąka żytnia, płatki owsiane, mąka pszenna) masło 8g (mleko), jajko 3/4 (jajko), szczypiorek 3g, majonez 3g (jajka, gorczyca), pomidor 30g, kakao na mleku 150g (mleko, soja, gluten), herbata zielona 150g cukier 5g. OBIAD: zupa pieczarkowa, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka (seler), por 75g, pieczarki 50g, śmietanka 10g (mleko) zacierki 20g (mąka jajko), kasza jaglana 35g, filet z indyka 35g (jajko 5g, mąka pszenna), olej, ogórki, jogurt naturalny 30g (mleko), ziemniaki puree 200g (mleko), jabłko 20g, PODWIECZOREK ciasto marchewkowe (mąka pszenna, jajko) marchew 30g, mąka 30g, proszek do pieczenia, soda, olej, przyprawa do piernika (może zawierać jajko, soja, mleko, gorczyca) kawa zbożowa 8g (mleko, żyto, jęczmień), mleko 150g (mleko), melisa 150g, cukier 5 g
Środa 07.12.2022 	Bułka włoska, chleb orkiszowy, masło, pasta z tuńczyka, ogórek kiszony, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku, herbata owocowa	Kapuśniak z białej kapusty na mięsie, chili con carne (mięso-wołowo- wieprzowe, marchewka, pomidory, cebula, natka pietruszki, fasola szparagowa), ryż paraboliczny, woda źródłana z rumiankiem, owoc	Pizza włoska przygotowana w przedszkolnym piecu, herbata z cytryną, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: Bułka włoska 35 g (mąka pszenna, mąka żytnia) chleb orkiszowy 35g (mąka pszenna, żytnia, maślanek, słonecznik) masło 8g (mleko), tuńczyk 10g (ryby), ogórek kiszony 10g, truskawki 5g, kawa inka 5g na mleku 150g (mleko, jęczmień, żyto), herbata owocowa 150g, cukier 5g. OBIAD: zupa kapuśniak, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka (seler), por 75g, kapusta 50g, ziemniaki 50g, wołowina 35g, łopata 35g, marchew 10g, pomidory 5g, fasolka szparagowa 5g, ryż paraboliczny 35g, rumianek 10g, woda 150g PODWIECZOREK: pizza (mąka pszenna 40g, drożdże, ser żółty 30g) szynka 20g (może zawierać gluten, jajko, mleko, seler, gorczyca), ketchup, herbata z cytryną 150g, kawa zbożowa 8g (mleko, żyto, jęczmień) cukier 5g.
Czwartek 08.12.2022 	Bułka pieguska, masło, schab gotowany, rzodkiewka, płatki ryżowe na mleku słodzone miodem, herbata malinowa	Zupa z soczewicy zielonej na mięsie, naleśniki z twarogiem i sosem jagodowym oraz odrobiną bitej śmietany, woda źródłana z pomarańczą owoc	Bułka orkiszowa, masło, pasta z wędzonego kurczaka, sałata mieszana, ser żółty, kakao na mleku, herbata zielona	ŚNIADANIE: Bułka orkiszowa 35 g (mąka pszenna, żytnia, orkisz), masło 4g (mleko), schab gotowany 20g, rzodkiewka 10g, płatki ryżowe 20g na mleku 150g (mleko, mąka pszenna), miód 5g, herbata malinowa 150g, cukier 5g OBIAD: zupa z soczewicy zielonej-mięso wieprzowe, marchew, pietruszka (seler), por 75g, śmietanka 10g (mleko) soczewica 20g, naleśniki (mąka pszenna 50g, jajko 10g, mleko 50g, ser twarogowy 50g), jagody 10g, śmietanka 15g (mleko), olej, pomarańcza 5g, owoc. PODWIECZOREK: bułka grahamka 35g (mąka pszenna, mąka żytnia, mąka graham, otręby pszenne, płatki owsiane), masło 8g (mleko), kurczak wędzony 10g (gorczyca, mleko, seler, soja) majonez 3g (jajko gorczyca) sałata 5g, ser żółty 10g (mleko), kakao 5g (mleko, soja, gluten) herbata zielona 150g, cukier 5g.
Piątek 09.12.2022 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, kielbasa krakowska, sałata, dżem malinowy przygotowany w kuchni przedszkolnej, kawa inka na mleku, herbata owocowa	Zupa jarzynowa, ryba w płatkach zbóż i nasionach suszonych, ziemniaki puree, fasolka szparagowa zielona na parze z masłem, woda źródłana z cytryną marchewka do chrupania	Koktajl jogurtowo- - maślanekowy z owocami jagodowymi, słodka biszkoptowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g (mąka pszenna, żytnia, soja), chleb kołodziej 30g (mąka żytnia, płatki owsiane, mąka pszenna) masło (mleko), kielbasa krakowska 20g, sałata 10g, maliny 5g, kawa inka 5g na mleku 150g (mleko, jęczmień, żyto), herbata owocowa 150g, cukier 5g. OBIAD: zupa jarzynowa, marchew, pietruszka, (seler), por 75g, karkówka 10g, śmietanka 10g (mleko), groszek zielony 5g, kapusta biała 10g, kalafior 5g, miruna 70g w płatkach zbóż i nasionach suszonych (płatki owsiane, mąka pszenna, ryba, jajko), ziemniaki puree (mleko), fasolka szparagowa z masłem 80 g (mleko), olej, marchewka, cytryna, woda 150g. PODWIECZOREK: jogurt 100g, maślanek 100g (mleko) jagody 25g, słodka biszkoptowa 10 g (mleko, mąka pszenna, jajko)

*przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian, woda źródłana dostępna w każdej grupie przez cały dzień, tłustym drukiem oznaczono alergeny mogące znajdować się w danym daniu lub produkcie, potrawy przygotowywane w piecu konwekcyjno – parowym, składki wszystkich potraw do wglądu u intendenta