



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik

od 17.03.2025 DO 21.03.2025*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 17.03.2025 	Bułka wrocławska z masłem, jajko concasse ze szczypiorkiem, chleb kołodziej z masłem i pomidorem, kakao na mleku	Czerwony barszcz z makaronem, filet drobiowy panierowany, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka, woda źródłana z cytryną, owoc	Kasza manna na mleku z musm wiśniowym, herbata malinowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30 g: (mąka pszenna , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, mąka żytnia, sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczenia pszennego i mieszanego (mąka pszenna , cukier, mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki, enzymy (pszenica)), produkt może zawierać: żyto, owies, jaja, mleko, sezam) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia , woda mieszananka do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamane ziarno żyta , płatki owsiane , słonecznik, siemię lniane, gluten pszenny , sól, mąka ze słoju jęczmiennego , mąka pszenna graham 3 %, mąka żytnia 1,7 %, mąka żytnia 1,4 %, mąka żytnia razowa, mąka pszenna razowa, skrobia ziemniaczana otręby żytnie , prażona mąka ze słoju jęczmiennego , jęczmień prażony, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki , enzymy (pszenica),mąka pszenna , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemię lniane. Produkt może zawierać:(jajo, mleko, sezam)) masło 8g (mleko), jajko 3/4 (jajko), pomidor 40g, szczypiorek 3g, majonez 3g (jajka, gorczyca),kakao na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g. OBIAD: zupa czerwony barszcz, marchew 15g, pietruszka 10 g, (seler) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, buraczki 50 g, makaron 20g (jajko, mąka), śmietanka 15g (mleko), mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g (jajko 10 g, mąka pszenna) olej 25 g, bułka tarta 10g (gluten), ziemniak 200g, koperek 2 g, natka 2 g kapusta 80g ,jabłko 10g, marchew 10g, woda źródłana 150 g, cytryna 5 g , owoc PODWIECZOREK: kasza manna 25g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna) , wiśnie 50g, herbata malinowa 150g ,cukier 5 g.
Wtorek 18.03.2025 	Bułka wieloziarnista z masłem, polędwicą sopocką i rzodkiewką, płatki owsiane z mlekiem słodzone miodem, herbata owocowa	Zupa pieczarkowa z zacierkami, kotlet z kaszy jaglanej z indykiem, mizeria na jogurcie naturalnym, ziemniaki puree, kompot wieloowocowy, owoc	Budyń malinowy na mleku z musm owocowym, słomka biszkoptowa, herbata miętowa	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 50 g :mąka pszenna , mąka pszenna graham, woda, drożdże, siemię lniane, mąka żytnia , sól, płatki owsiane , słonecznik łuskany, cukier, rafinowany olej rzepakowy, uniwersalny polepszacz do pieczywa pszennego i mieszanego ((mąka pszenna , cukier, mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki, enzymy(pszenica)) produkt może zawierać : żyto, owies, jaja, mleko, sezam masło 4g (mleko), polędwica sopocka 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne stabilizatory do fosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca : karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca azotan sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 120g schabu wieprzowego. Produkt bezglutenowy), rzodkiewka 10g, płatki owsiane 15g z mlekiem 2000g (mleko), miód 5g, herbata owocowa 150g, cukier 5g OBIAD: zupa pieczarkowa, mięso wieprzowe 10g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, (seler) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, pieczarki 50 g, natka 2 g, koper 2 g, śmietanka 1 8% 10g (mleko), zacierki 20 g (mąka jajko),kasza jagłana 20 g, indyk 35g (jajko 5g, mąka pszenna)olej, ogórki 80g, jogurt naturalny 50g (mleko), ziemniaki puree 200g (mleko), kompot wieloowocowy 40g, owoc 100 g PODWIECZOREK: budyń malinowy (mleko 200 g),owoce 50 g, słomka biszkoptowa 10 g (mleko, jajko, mąka pszenna), herbata miętowa 150 g , cukier 5 g
Środa 19.03.2025 	Bułka włoska z masłem i dżemem truskawkowym przygotowanym w przedszkolnej kuchni, chleb gryczany z masłem, pastą z makreli, ogórkiem kiszonym, kawa inka na mleku	Kapuśniak z białej kapusty na mięsie, chili con carne (mięso-wołowe- wieprzowe, marchewka, pomidory, cebula, natka pietruszki, fasola szparagowa), ryż paraboliczny, woda źródłana z rumiankiem, owoc	Pizza włoska z szynką i serem, przygotowana w przedszkolnym piecu, kawa na mleku	ŚNIADANIE: Bułka włoska 30g : mąka pszenna , mąka żytnia , woda, O-tenic Durum 4 % (zakwas piekarniczy pszenny w proszku z pszenicy durum, drożdże, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy) enzymy, sól, drożdże Chleb gryczany 30 g:(mąka żytnia , mąka pszenna , woda słonecznik łuskany, drożdże, sól) masło 8g (mleko), makrela10 g (ryby), ogórek kiszony 10g, kawa inka 5 g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto),cukier 5 g OBIAD: zupa kapuśniak, mięso wieprzowe 35 g-wołowe 35g, marchew 30 g, pietruszka 10g, cebula 5 g, seler 10g (seler), por 6g , natka 2 g, koper 2 g, kapusta 50g, ziemniaki 50g, łopatką 10g, wędzona 20g(kiełbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytusowy, ziemniaczany),hydrolizat białka roślinnego, skrobia kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, gorczycę seler, soję, mleka, jajka Boczek wędzony: sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca, azotan sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 133 g boczku wieprzowego. Produkt bezglutenowy), marchew10g, pomidory 30g ,koncentrat pomidorowy 5g, fasolka szparagowa 15 g, ryż paraboliczny 35g, woda źródłana 150g, rumianek 5 g , owoc 100 G PODWIECZOREK: :pizza (mąka pszenna 40g, drożdże 2 g, ser żółty 30g (mleko) szynka 20g (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca; azotan sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 120 g mięsa wieprzowego. Produkt bezglutenowy), kawa zbożowa 5 g na mleku 200g (mleko, żyto, jęczmień), pomidory 20 g, kawa zbożowa 8g na mleku 200 g (mleko, żyto, jęczmień) cukier 5
Czwartek 20.03.2025 	Bułka piegus z masłem, szynka wieprzowa biała, papryka czerwona, płatki ryżowe na mleku słodzone miodem, herbata owoce leśne	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, mix sałat, ser żółty, kakao na mleku	ŚNIADANIE: Bułka piegus 30 g : (mąka pszenna , woda, słonecznik łuskany, siemię lniane, płatki owsiane , sezam łuskany, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia , jęczmień słodowy, uniwersalny polepszacz do pieczywa pszennego i mieszanego: (mąka pszenna , cukier mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki, enzymy (pszenica)), produkt może zawierać : żyto, owies, jaja, mleko, sezam) masło 4g (mleko), szynka wieprzowa biała 20g(mięso wieprzowe 75 % woda, sól, ekstrakty przypraw, aromaty, białko wieprzowe kolagenowe. Produkt może zawierać śladowe ilości: białko mleka łącznie z laktozą, glutenu , soi, gorczycy, selera) papryka czerwona 10g, miód 5 g ,płatki ryżowe 20g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna), herbata owoce leśne 150g, cukier 5g OBIAD: zupa z soczewicy zielonej-mięso wieprzowe 20 g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, (seler) 10 g, por 5g, cebula 5 g, koper 2 g, natka 2 g, śmietanka 18 % 15g (mleko), soczewica 20g, naleśniki (mąka pszenna 50g, jajko 10g, mleko 80g, ser twarogowy 50g), jagody 20 g ,koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 30 g (mleko) ,olej 15 g, woda 150g, pomarańcza 10 g, owoc 100 g PODWIECZOREK: bułka orkiszowa 30g :mąka orkiszowa, pełnoziarnista mąka orkiszowa, mąka pszenna , woda, dmuchany orkisz, drożdże, mąka żytnia , sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczywa pszennego i mieszanego (mąka pszenna , cukier mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki, enzymy(pszenica)) produkt może zawierać: żyto, owies, jaja, mleko, sezam masło 8g (mleko), kurczak wędzony 10g (filet z kurczaka 70% , woda, sól, białko pochodzenia wieprzowego, ekstrakty drożdżowe, , błonnik pszenny, ocet spirytusowy, cukier, aromat) majonez 3g (jajko, gorczyca) sałata 5g, ser żółty 20g (mleko), kakao 5g na mleku 200g (mleko, soja, gluten) cukier 5g.
Piątek 21.03. 2025 	Bułka wrocławska z dżemem wiśniowym przygotowanym w przedszkolnej kuchni, chleb kołodziej z masłem, szynką drobiową i sałatą, kawa inka na mleku	Zupa jarzynowa, filet z miruny w płatkach zbóż i nasionach suszonych, ziemniaki puree, fasolka szparagowa żółta na parze z masłem, woda źródłana z cytryną, marchewka do chrupania	Koktajl jogurtowo - maślankowo - bananowy, wafle ryżowe	ŚNIADANIE: Bułka wrocławska 30g: (mąka pszenna , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, mąka żytnia, sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczywa pszennego i mieszanego (mąka pszenna , cukier, mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki, enzymy (pszenica)), produkt może zawierać: żyto, owies, jaja, mleko, sezam) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia , woda mieszananka do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamane ziarno żyta , płatki owsiane , słonecznik, siemię lniane, gluten pszenny , sól, mąka ze słoju jęczmiennego , mąka pszenna graham 3 %, mąka żytnia 1,7 %, mąka pszenna 1,4 %, mąka żytnia razowa, mąka pszenna razowa, skrobia ziemniaczana otręby żytnie , prażona mąka ze słoju jęczmiennego , jęczmień prażony, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki , enzymy (pszenica),mąka pszenna , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemię lniane. Produkt może zawierać:(jajo, mleko, sezam)) masło 8 g(mleko), szynka drobiowa 20g(filet z kurczaka 85 %, udo z kurczaka 18%, syrop klonowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancje konserwujące, azotyn sodu. Produkt bezglutenowy), sałata 5g ,wiśnie 10g, kawa inka 5g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5 g OBIAD: zupa jarzynowa, marchew 20 g, pietruszka 15 , (seler)15 g, por 6 g, cebula 5 g , koper 2 g, natka 2 g, mięso drobiowe 10g, śmietanka 18 % 15g (mleko), fasolka szparagowa zielona 10g, kapusta biała 10g, kalafior 10 g, miruna 70g w płatkach zbóż i nasionach suszonych: słonecznik 1 g, siemię lniane 1 g, płatki owsiane 1 g (płatki owsiane, mąka pszenna, ryba, jajko), ziemniaki puree (mleko), fasolka szparagowa z masłem 80 g (mleko), olej 25 g, marchew 50g, woda 150g, cytryna 5 g. PODWIECZOREK: jogurt 100g (mleko),maślana 100g (mleko) banan 50g, wafle ryżowe 10g

*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