



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik
od 25.09.2023 do 29.09.2023*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 25.09.2023 	Bułka owsiana, chleb zwykły baltonowski, masło, schab gotowany, ser żółty, ogórek zielony, kakao na mleku, herbata owocowa	Zupa ziemniaczana z zieleniną, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchwi z jogurtem, woda źródlana z pomarańczą	Salatka owocowa (banan, kiwi, winogrono, brzoskwinia), jogurt naturalny, ciastko biszkoptowe, herbata miętowa	ŚNIADANIE: bułka owsiana 35g (mąka pszenna , woda, mąka pszenna graham , płatki owsiane, mleko , miód sztuczny (syrop glukozowo –fruktozowy, cukier, woda, kwas cytrynowy)), chleb zwykły baltonowski20g (mąka pszenna, żytnia, woda , drożdże, sól), masło 8g (mleko), schab gotowany 20g (mleko, sezam, soja, gluten, orzechy, seler, gorczyca, jaja, sezam), ser żółty 20g (mleko), ogórek zielony 10g, kakao 5g na mleku 150g (mleko, soja, gluten), herbata owocowa 150g, cukier 5g OBIAD: zupa ziemniaczana, marchew, pietruszka (seler), por 75g śmietanka 10g (mleko), karkówka 10g, filet drobiowy 65g, (jajko 5g, mąka pszenna), pomidory 10g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), kapusta pekińska 50g, kukurydza 10g, marchew 10g, jogurt 3g (mleko), woda 150g, pomarańcza 10g PODWIECZOREK: салатка owocowa, banan 40g,, kiwi 30g, brzoskwinia 30g, winogrono 20g, jogurt naturalny 100g (mleko), ciastko biszkoptowe 50 g (mąka pszenna, jajko),herbata miętowa 150g, cukier 5g
Wtorek 26.09.2023 	Bułka wieloziarnista, masło, polędwica wieprzowa, papryka czerwona, zbożowe kólecčka z miodem na mleku, herbata zielona	Zupa marchewkowa z makaronem razowym, kopytka z mięsem, kapusta kiszona gotowana, kompot wieloowocowy, owoc	Placki kefirowe z jabłkiem, kawa zbożowa na mleku, herbata owocowa	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 35g, (mąka pszenna , woda, mieszanka piekarnicza (mąka pszenna, graham , cukier , mąka pszenna sól, gluten pszenney, substancje zagęszczające: karboksymetyloceluloza : otręby owsiane , zakwas i sól żytni , emulgatory: środki do przetwarzania mąki ; kwas askorbinowy, enzymy), mieszanka ziaren w różnych proporcjach (płatki owsiane, słonecznik, siemię lniane) mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) masło 4g (mleko), polędwica wieprzowa 20g (mleka, sezam, gluten, soja, gorczyca, jaja, sezam),papryka czerwona 10g, zbożowe kólecčka z miodem 25g na mleku 150g (mleko, mąka pszenna) ,herbata zielona 150g, cukier 5g OBIAD: zupa marchewkowa-marchew, pietruszka (seler), por 100g, śmietanka 10g (mleko), marchew 100g, makaron razowy 20g (mąka pełnoziarnista z pszenicy, może zawierać jajka), kopytka (mąka pszenna 40g, jajko10g), karkówka 70g, kapusta kiszona 100g, mieszanka kompotowa 20g, owoc PODWIECZOREK: placki kefirowe z jabłkiem -kefir 50g(mąka pszenna 40g, mleko 50g, jajko 10g), jabłko 35g, olej, kawa zbożowa na mleku 8g (mleko żyto, jęczmień), herbata owocowa 150g cukier 5g
Środa 27.09.2023 	Bułka pszenna, chleb słonecznikowy razowy, masło, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, miód pszczeli, kawa inka na mleku, herbata owocowa	Zupa pomidorowa z ryżem na drobiu z zieleniną, twarożek (gzik) z jogurtem, ziemniaki piure, sałatka z zielonego ogórka z winegret koperkowym kompot jabłkowy, owoc	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, szynka wieprzowa wędzona, sałata, pomidor, szczypiorek, kakao na mleku, herbata z cytryną	ŚNIADANIE: bułka pszenna 50g (mąka pszenna ,żytnia , olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier) chleb razowy ze słonecznikowy 30g (mąka żytnia, mąka razowa, mąka pszenna, woda, słonecznik, siemię lniane, drożdże, sól, sól jęczmień i pszenney), polędwica sopocka 20g (zboże, gluten, jajka, mleko, soja), (jajko), masło 8g (mleko), pasztet wieprzowy 15g (pszenica, mleko, jajko, soja), ogórek kiszony 10g, miód 5g kawa inka 5g (mleko, jęczmień, żyto), herbata owocowa 150g cukier 5g OBIAD: zupa pomidorowa, marchew, pietruszka, (seler), por 75g udko 10g, pomidory 10g, ryż 10g ,twaróg 70g (mleko), jogurt 5g (mleko), ziemniaki 200g, ogórek zielony 80g, owoc PODWIECZOREK: bułka lniana 60g(mąka pszenna, woda, mąka żytnia , siemię lniane , powidła śliwkowe (przecier śliwkowy, cukier, barwnik, substancja zagęszczająca : guar : regulator kwasowości: kw. cytrynowy ;substancja żelująca: pektyny; sus. Konserwująca drożdże, sól sól jęczmień), chleb zwykły baltonowski30g (mąka pszenna, żytnia, woda , drożdże, sól)), masło 8g (mleko), szynka wieprzowa wędzona 20g (soja, mleko, gluten, mleko, seler) sałata 5g, pomidor 15g, szczypior 5g, kakao na mleku 5g (mleko, soja, gluten), herbata, cytryna 150g, cukier 5g
Czwartek 28.09.2023 	Bułka poznańska, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem i rzodkiewką, zacierki na mleku słodzone miodem, herbata mięta	Zupa krupnik na kurczaku z zieleniną, filet z indyka panierowany, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków czerwonych, woda źródlana z cytryną, JABŁKO	Kisiel z malinami, wafle kukurydziane, kawa inka na mleku, melisa	ŚNIADANIE: bułka poznańska 50g (mąka pszena ,żytnia , olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), ciecierzycy 10g (może zawierać gluten), szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, zupa zacierki 25g (mąka pszenna, jajko, mleko), miód 5g, herbata mięta 150g OBIAD: zupa krupnik, marchew, pietruszka, (seler), por 75g, kasza jęczmieńna 15g((może zawierać gluten jęczmień), filet drobiowy 10g, filet z indyka 70g, olej, ziemniaki 200g, buraczki 100 g, jabłko 10 g, cytryna, PODWIECZOREK: : maliny 20 g, kisiel100 g, wafle kukurydziane 10 g (mleko, mąka pszenna, jajko)g, melisa 150 g.kawa inka na mleku 8 g (mleko, jęczmień, żyto)
Piątek 29.09.2023 	Bułka biała,, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa zbożowa na mleku, herbata zielona	Zupa koperkowa z ziemniakami, filet z miruny, ryż paraboliczny z sosem słodko - kwaśnym, surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka, woda źródlana z miodem, marchewka do chrupania	Murzynek z polewą cytrynową z przedszkolnego pieca, kawa inka na mleku, herbata owocowa	ŚNIADANIE: , : bułka biała 50(mąka pszenna ,żytnia , olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), chleb razowy ze słonecznikowy 30g (mąka żytnia, mąka razowa, mąka pszenna, woda, słonecznik, siemię lniane, drożdże, sól, sól jęczmień i pszenney), chleb kołodziej 30g (mąka pszenna, woda, mieszanka piekarnicza (słonecznik, mąka pszenna graham , siemię lniane, cukier, mąka pszenna , sól. gluten pszenney , substancja zagęszczająca: karboksymetyloceluloza: otręby owsiane, zakwas i sól żytni , emulgatory, środki do przetwarzania mąki; kwas askorbinowy, enzymy) mąka żytnia , płatki owsiane, drożdże) soja),masło 8g (mleko), pasta jajeczna 10g (jajko, gorczyca) szczypiorek 5g, truskawki 5g, kawa zbożowa na mleku 8g (mleko, żyto, jęczmień), herbata hibiskus OBIAD: zupa koperkowa, marchew, pietruszka, por, (seler) 75g, karkówka 10g, ziemniaki 50g, śmietana 5g (mleko), mintaj 70g (ryba), ryż 35g (mąka pszenna), sos pomidory 10g (mleko), kapusta kiszona 50g, jabłko 5g, marchew 5g, woda 150g, miód 5g PODWIECZOREK: ciasto murzynek (mleko 20g) (jajko20g, mąka pszenna 40g), powidła 20g , cukier 25g, soda, cytryna, kawa inka 5g (mleko, jęczmień, żyto) herbata owocowa150g, cukier 5

***przedszkole zastrzega sobie prawo do zmian, woda źródlana 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, składły wszystkich potraw do wglądu u intendenta**