







Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik Od 21.10.2024 do 25.10.2024*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 21.10.2024 	Bułka owsiana z masłem polędwica sopocka i sałata, chleb zwykły z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym, kakao na mleku,	Zupa ziemniaczana z zieleciną, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym podany z kaszą bulgur, surówką z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchwi z jogurtem, woda źródlana z pomarańczą	Salatka owocowa (banan, brzoskwinie, jabłko plus owoce sezonowe) z jogurtem naturalnym, 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 20g (mąka pszenna, żytnia, woda , drożdże, sól), masło 8g (mleko), polędwica sopocka 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne stabilizatory dofosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca : karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotan sodu. Do wyprodukowania 100 g produktu użyto 120 g schabu wieprzowego. Produkt bezglutenowy, sałata 5 g, ser żółty 20g (mleko), ogórek zielony 10g, kakao 5g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g OBIAD: zupa ziemniaczana, marchew 15 g, pietruszka 10 g, 10 g(seler), por 6 g, śmietanka 15g (mleko), koper 2 g, natka 2 g, ziemniaki 100g, mięso wieprzowe 10g, filet drobiowy 70g, (jajko 10g, mąka pszenna), pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), bułka tarta 5 g (gluten),kapusta pekińska 80g, kukurydza 10g, marchew 10g, jogurt 10 g (mleko), pomarańcza 20g, woda 150g, PODWIECZOREK: salatka owocowa 150g, jogurt naturalny 100 g (mleko), ciastko biszkoptowe 15 g (mąka pszenna, jajko), cukier 5 g
Wtorek 22.10.2024 	Bułka pszenna z masłem i miodem, chleb słonecznikowy razowy z masłem, pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, kawa inka na mleku,	Zupa pomidorowa z ryżem na drobiu z zieleciną, twarożek (gzik) z jogurtem, ziemniaki puree, sałatka z zielonego ogórka z winogret koperkowym, kompot jabłkowy, owoc	Bułka lniana z masłem i szynką wieprzową wędzoną oraz sałata, chleb zwykły z masłem, pomidorem i szczypiorkiem, kakao na mleku	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, siód jęczmienny i pszenny), masło 8g (mleko), pasztecik drobiowy 15g (pszenica, mleko, jajko, soja), ogórek kiszony 10g, miód 5g kawa inka 5g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g OBIAD: zupa pomidorowa, marchew 15 g, pietruszka 10 g, 1 0g(seler), por 6 g, natka 2 g, koper 2 g, udko 10g, pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5g, ryż 10g, twaróg 70g (mleko),jogurt 15 g (mleko), ziemniaki 200g, ogórek zielony 80 g, jabłka 50 g, 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 siód jęczmienny), chleb zwykły 30g (mąka pszenna, żytnia, woda , drożdże, sól), masło 8g (mleko), szynka wieprzowa wędzona 20g(szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory di fosforan dowodowy ,tri fosforan, pertasodowan sodu, substancje zagęszczające kargen, białko wieprzowe, substancje konserwujące azotan sodu. Do wyprodukowania 100g produktu zużyto 102 g mięso wieprzowego), sałata 5g, pomidor 20g, szczypiorek 5g, kakao 5 g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g
Środa 23.10.2024 	Bułka wielozziarnista z masłem, szynką drobiową z papryką czerwoną, zbożowe kólecčka z miodem na mleku, herbata malinowa	Krem dyniowy, kopytka z mięsem i gotowaną kapustą kiszoną, kompot wieloowocowy, owoc	Placki kefirowe z jabłkiem i cukrem pudrem, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka wielozziarnista 35g, (mąka pszenna , woda, mieszanaka piekarnicza (mąka pszenna, graham , cukier , mąka pszenna sól, gluten pszenny, substancje zagęszczające: karboksymetyloceluloza : otręby owsiane , zakwas i siód żytni , emulgatory: środki do przetwarzania mąki ; kwas askorbinowy, enzymy), mieszanaka ziaren w różnych proporcjach (płatki owsiane , słonecznik, siemię lniane) mąka żytnia , drożdże, olej rzepakowy, sól) masło 4g (mleko), szynka drobiowa 20g (filet z kurczaka 85 %, udo z kurczaka 18%, syrop klonowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancje konserwujące, azotyn sodu. Produkt bezglutenowy) , papryka czerwona 10g, zbożowe kólecčka z miodem 25g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna) , cukier 5g, herbata malinowa 150 g OBIAD: zupa dyniowa-marchew 10, pietruszka 10 g, 10 g (seler), por 6 g, natka 2 g , koper 2 g, śmietanka 15 g (mleko), ziemniaki 50 g, dynia 100g, mięso drobiowe 10g, kopytka (mąka pszenna 40g, jajko10g), ziemniaki 200g, karkówka 70g, kapusta kiszona 100g, kompot wieloowocowy 40 g, owoc 100 g PODWIECZOREK: placki kefirowe z jabłkiem kefir 50g (mąka pszenna 50g, mleko , jajko 10g), soda 1 g, cukier puder 4 g jabłko 50 g, olej 10 g , kawa zbożowa na mleku 200 g(mleko, żyto, jęczmień), cukier 5 g
Czwartek 24.10.2024 	Bułka poznańska z masłem i pastą z ciecierzycy ze szczypiorkiem i rzodkiewką, zacierki na mleku słodzone miodem, herbata miętowa	Zupa krupnik na kurczaku z zieleciną, filet z indyka panierowany podany z ziemniakami i koperkiem, sałatka z buraczków czerwonych, woda źródlana z cytryną, owoc	Kisiel z owocami, wafle kukurydziane, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE: bułka poznańska 50g (mąka pszenna, żytnia , olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), ciecierzycza 10g (może zawierać gluten), masło 8 g (mleko),szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, zupa zacierki 25g na mleku 200g (mąka pszenna, jajko), miód 5g, herbata miętowa 150g OBIAD: zupa krupnik, marchew 15 g, pietruszka 10 g, 10 g(seler), por 6g, natka 2 g , koper 2 g, kasza jęczmienna 15g (może zawierać gluten jęczmień), mięso drobiowe 10 g, filet z indyka 70g (jajko 5 g , mąka pszenna), bułka tarta 10 g (gluten),olej 25g, ziemniaki 200g, buraczkki 100 g, jabłka 10 g, woda 150 g, cytryna 10 g , owoc 100 g PODWIECZOREK: : owoce 50 g, kisiel100 g, wafle kukurydziane 10 g, kawa inka 8 g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto)
Piątek 25.10.2024 	Bułka biała z masłem, dżemem wieloowocowym przygotowanym w przedszkolnej kuchni, chleb kołodziej z masłem i pastą jajeczną ze szczypiorkiem, kakao na mleku	Zupa koperkowa z ziemniakami, filet z miruny podany z ryżem parabolicznym, sosem słodko – kwaśnym i surówką z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka, woda źródlana z modem, marchewka do chrupania	Ciasto marchewkowe z polewą cytrynową z przedszkolnego pieca, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka poznańska 30g(mąka pszenna, żytnia , olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), chleb kołodziej, 30g(mąka pszenna , woda, mieszanaka piekarnicza(słonecznik, mąka pszenna graham , siemię lniane, cukier, mąka pszenna , sól, gluten pszenny , substancja zagęszczająca: karboksymetyloceluloza: otręby owsiane, zakwas i siód żytni , emulgatory, środki do przetwarzania mąki; kwas askorbinowy, enzymy) mąka żytnia , płatki owsiane , drożdże) masło 4 g (mleko),pasta jajeczna 15g (mleko, gorczyca), szczypiorek 5g, dżem wieloowocowy 10g, kakao 5 g na mleku 200g (mleko, soja, gluten), cukier 5g OBIAD: zupa koperkowa, marchew 15 g, pietruszka10 g, por 6 g, 10 g (seler),natka 2 g , koper 4 g, mięso z kurczaka 10g, ziemniaki 50 g, śmietana 15g (mleko), mintaj 70g (ryba, jajko 5 g, mąka pszenna),bułka tarta 10 g (gluten), ziemniaki 200 g, sos pomidory 10g (mleko),koncentrat pomidorowy 5 g, pomidory 25 g, ketchup 5 g, jogurt 5 g (mleko), kapusta kiszona 80g, jabłko 10g, marchew 10g, woda źródlana 150 g miód 5 g, marchewka 50g PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe :(mleko, 20g, jajko 20g, mąka pszenna 40g), marchew 40g, cukier 25g, soda 1 g, olej 20g, cytryna 10g, kawa zbożowa 5 g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5 g

*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