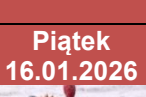




Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik

12.01.2026 do 16.01.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 12.01.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, ser żółty, pomidor, kakao na mleku	Krem kalafiorowy, kotlet mielony drobiowo - wieprzowy z ziemniakami puree i koperkiem, mini marchewka gotowana na maśle, woda źródłana z cytryną, owoc	Ryż na mleku z musem jabłkowym, herbata malinowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g; (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 mieszanika do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamane ziarno żyta , płatki owsiane , słonecznik, siemien liane, gluten pszenisty , 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 i enzymy (pszenica)), mąka pszenna , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemien liane. Produkt może zawierać: (jajo, mleko, sezam) masło 8g (mleko), ser żółty 30g (mleko), pomidor 40g, wiśnie 10g, kakao 5g na mleku 200g cukier 5g (mleko, soja, gluten), OBIAD: zupa kalafiorowa – marchew 15 g, pietruszka 10 , seler 10 g (seler), por 6 g, natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g, kalafior 100g śmietanka 18 %15g (mleko), łopatką wieprzowa 10g, mięso wieprzowe 35g- drobiowy 35g, (jajko 5g, mąka pszenna), ziemniaki 200g puree z koperkiem, (mleko), marchewka gotowana 80g, masło 2g (mleko), woda 150g, cytryna 5 g, owoc, PODWIECZOREK: ryż 25 g na mleku 200g z musem jabłkowym 80g, herbata malinowa 150g , cukier 3g
Wtorek 13.01.2026 	Bułka wielozłazniasta, masło, szynka z indyka gotowana z papryką czerwoną, płatki zbożowe z miodem i mlekiem, herbata truskawkowa	Zupa pomidorowa z makaronem, gulasz wieprzowy z kaszą jęczmiennie - gryczaną, burakami gotowanymi, kompot wieloowocowy, OWOC	Placki kefirowe z gruszką i cukrem pudrem, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka wielozłazniasta 35g; mąka pszenna , mąka pszenna graham, woda, drożdże, siemien liane, mąka żytnia , sól, płatki owsiane , słonecznik luskany, cukier, rafinowany olej rzepakowy, 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 masło 4 g (mleko), płatki zbożowe z miodem 25 g z mlekiem 200 g (mleko, mąka pszenna), filet z indyka gotowany 20g (mięso z indyka 80 % woda, sól, syrop klonowy, cukier, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, substancja konserwująca: azotan sodu. Osłonka niejadalna., Produkt bezglutenowy), papryka czerwona 10 g, herbata truskawkowa 150g, cukier 5 g OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem 20g- marchewka 30 g, pietruszka 20 g, seler 20 g (seler), por 6 g, cebula 5 g, makaron 20g (jaja, mąka pszenna) natka 2 g, udko 10g, (śmietanka, jajko, mąka pszenna) mięso wieprzowe 70g, koncentrat pomidorowy 5 g, pomidory 40g, kasza jęczmiennie 18 g – gryczana 18 g (mąka pszenna, może zawierać gluten, jęczmień), buraczki 100 g, jabłka 10g owoc, kompot wieloowocowy 40g, cukier 5g PODWIECZOREK : placki kefirowe 50g z gruszką (mąka pszenna 50g, mleko, jajko 10g), gruszka 50 g, soda 1 g, kakao na mleku 5 g (mleko 200g, soja, gluten),cukier 5g
Środa 14.01.2026 	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, pasta z makreli, ogórek kiszony, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku	Biały barszcz z makaronem, pieczony w świeżych ziołach udziec z kurczaka z prażoną kaszą bulgur, sałatka z pomidorów, kompot jabłkowy, owoc	Zapiekane bagietki z serem, szynką i ketchupem, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka pieguska 35g; (mąka pszenna , woda, słonecznik luskany, siemien liane, płatki owsiane , sezam luskany, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia , jęczmień słodowy, 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 zwykły 30g :mąka pszenna , woda, mąka żytnia , sól, drożdże masło 4g (mleko), cukier 5g, makrela wędzona 15g (ryba) ogórek kiszony 10 g, truskawki 10g, kawa inka 8g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5 g OBIAD: zupa biały barszcz – marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10g(seler) por 6 g, cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, śmietanka 18% 15g, (mleko),makaron 20g (jaja, mąka pszenna) mięso drobiowe 10g, sok z kapusty 30 g, poduszka z kurczaka 150g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), pomidory 80g, jabłka 50 g, owoc PODWIECZOREK: bagietki 50g :(mąka pszenna , woda, rafinowany olej rzepakowy, drożdże, mąka żytnia, sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczenia pszennego i mieszanego (mąka pszenna , cukier, mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , środek do przetwarzania mąki (pszenica), produkt może zawierać : żyto, owies, jaja, mleko, sezam), 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), cukier 5 g
Czwartek 15.01.2026 	Bułka włoska, masło, szynka drobiowa, sałata, płatki kukurydziane na mleku, herbata owoce leśne	Grochówka na mięsie z zieleciną, pyzy drożdżowe na parze z sosem twarogowo - jogurtowo-truskawkowym, woda źródłana z pomarańczą, marchewka do chrupania	Parówki100% z szynki w cieście francuskim z posypką słonecznika, ketchup, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE: bułka włoska 30g; mąka pszenna , mąka żytnia , woda, O-tentic Durum 4 % (zakwas piekarniczy pszeny w proszku z pszenicy durum, drożdże, przeciwutleniający(kwas askorbinowy), enzymy, sól, drożdże. szynka drobiowa 20g (filet z kurczaka 85 %, udo z kurczaka 18%, syrop klonowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancje konserwujące, azotyn sodu. Produkt bezglutenowy),sałata 5 g, płatki kukurydziane 25 g z mlekiem 200g, herbata owoce leśne 150g, cukier 5g OBIAD: zupa grochowa-marchew 15 g, pietruszka 10g, seler 10g(seler), por 6g,cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, groch 30g, łopatką wieprzowa 10g,wędzonka 10g(kielbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytrusowy, ziemniaczany),hydrolizat białka roślinnego, skrobia kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, gorczyce 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), pyzy (mleko, jajko, mąka pszenna),sos twarogowo 30g-jogurtowy 30g (mleko), truskawki 30g, woda źródłana 150 g, pomarańcza 10 g, marchewka 50g PODWIECZOREK: Parówki 100% 40g (mięso wieprzowe z szynki 90 %, woda, sól, błonnik roślinny, skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw, cukier, przeciwutleniacz sodu, substancja konserwująca, azotan sodu produkt może zawierać: mleko, soję seler, gorczyca), ciasto francuskie 50g (mąka pszenna), ketchup 15g, słonecznik 5g, kawa inka 5g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g,
Piątek 16.01.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem wieloowocowy przygotowany w kuchni przedszkolnej, kawa zbożowa na mleku	Żurek góralski na maśle, pulpecik rybny w sosie pomidorowym, makaron, surówka z kiszzonej kapusty marchwi i jabłka, kompot śliwkowy, owoce	Mus serowo-brzoskwiinowy na wafle ryżowym z posypką z prawdziwej czekolady min. 70%, herbata melisa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g; (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 mieszanika do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamane ziarno żyta , płatki owsiane , słonecznik, siemien liane, gluten pszenisty , 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 i enzymy (pszenica)),mąka pszenna , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemien liane. Produkt może zawierać: (jajo, mleko, sezam) masło 8g (mleko), pasta jajeczna 15 g z majonezem 5g (jajko, gorczyca), szczypiorek 5g, dżem wieloowocowy 10g, kawa zbożowa 5g, na mleku 200g (mleko, żyto, jęczmień) cukier 5 g OBIAD: żurek-marchew 15, pietruszka 10 g, seler 10g (seler), por 6g, koper 2 g , natka 2 g, cebula 5 g, ziemniaki 100g, żur 20g (mleko, mąka żytnia), maślanka 40g (mleko), łopatką 10g,wędzonka 20g(kielbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana., osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytrusowy, ziemniaczany),hydrolizat białka roślinnego, skrobia kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, gorczyce 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), miruna 70g (ryba, jajko 5 g, gluten, produkty ze zbóż), makaron (mąka pszenna) pomidory 40 g, koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 10g (mleko),kapusta kiszona 80g, śliwki 40 g , owoc PODWIECZOREK: mus serowo – brzoskwiinowy ser 35 g (mleko), brzoskwinia 20g, czekolada 3 g (może zawierać orzechy, jajka, mleko, zboża gluten, soja),śmietana 3 g(mleko), herbata melisa 150 g, cukier 5 g

*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, składły wszystkich potraw do wglądu u intendenta