



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik

od 19.01.2026 do 23.01.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 19.01.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, jajko concasse ze szczypiorkiem, pomidorem, kakao na mleku	Czerwony barszcz z makaronem, filet drobiowy panierowany, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka, sok jabłko- marakuja 100%, owoc	Kasza manna na mleku z musem wiśniowym, herbata malinowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30 g: (mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka pszenna , emulgator, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) chleb kołodziej 30 g: (mąka żytnia , woda mieszanika piekarska (płatki owsiane, nasiona słonecznika, płatki z pszenicy orkisz , siemienie lniane, włókna roślinne (babki pieśnik, owoców cytrusowych, owsa, jabłka, pszenicy) pestki dyni, nasiona sezamu , ziarna żyta , sól kiełki pszenicy , gluten pszenny , skłratk ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy) zakwas piekarski (zakwas żytni (częściowo prażona mąka żytnia , woda, dojrzwały zakwas), kwas: kwas octowy, ekstrakt ze słoju jęczmiennego drożdże, sól masło 8g (mleko), jajko 3/4 (jajko), pomidor 40 g, szczypiorek 3 g, majonez 3g (jajka , gorczyca), kakao na mleku 200 g (mleko , soja , gluten), cukier 5g. OBIAD: zupa czerwony barszcz, marchew 15 g, 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, sok jabłkowy- marakuja 150 g 100% , owoc PODWIECZOREK: kasza manna 25g na mleku 200 g (mleko , mąka pszenna) , wiśnie 50g, herbata malinowa 150g ,cukier 5 g.
Wtorek 20.01.2026 	Bułka wieloziarnista, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka, płatki owsiane z mlekiem słodzone miodem, herbata owocowa	Zupa pieczarkowa z zacierkami, kotlet z kaszy jaglanej z indykami, mizeria na jogurcie naturalnym, ziemniaki puree, kompot wieloowocowy, owoc	Kisiel z owocami, wafle ryżowe, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 50 g :mąka pszenna , woda, koncentrat pieczywa wieloziarnistego 32,79 % (płatki sojowe (26,5 %), ziarno słonecznika (22%), siemie lniane (17%), otręby pszenne , mąka ze słoju żytniego pęczniejsząca, sól jodowana (sól, jodan potasu), cukier, gluten pszenny , olej rzepakowy, substancja zagęszczająca (guma guar), emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estyfikowane kwasem mono i diacetylowinowym), dekstroza, mąka ze słoju pszennego enzymy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże, mieszanika wieloziarnista 2,46% (siemie lniane, proso, słonecznik, sezam), olej rzepakowy masło 4g (mleko), polędwica sopocka 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne stabilizatory difosforan 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) , rzodkiewka 10g, płatki owsiane 15g z mlekiem 2000g (mleko), miód 5 g, 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 jaglana 20 g, indyk 35g (jajko 5g, mąka pszenna), olej, ogórek 80g, jogurt naturalny 50g (mleko), ziemniaki puree 200g (mleko), kompot wieloowocowy 40g, owoc 100 g PODWIECZOREK: owoce 30 g, kisiel 100g, wafle ryżowe 10g , kawa inka 5 g na mleku 200 g (mleko , jęczmień , żyto),cukier 5 g
Środa 21.01.2026 	Bułka włoska, chleb gryczany, masło, dżemem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pasta z tuńczyka, ogórek kiszony, 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 zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: : bułka włoska 30g :mąka pszenna , woda, drożdże, cukier sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka pszenna , emulgator, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) chleb gryczany 35 g: mąka pszenna typu 750, koncentrat ciasta ziarnowego 45,05% (mąka pszenna , typu 750, mąka żytnia typu 720, grys gryczany (10%), słonecznik luskany, siemie lniane , soja lamana prażona, sól, sól jęczmień ciemny, gluten pszenny jasny suchy kwas żytni , (mieleone produkty żytnie , kultury starterowe), płatki ziemniaczane, przyprawa ziłowa:kolendra, środki do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy enzymy piekarnicze), woda drożdże masło 8g (mleko), tuńczyk 10 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 10 g, 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(cytrusowy), 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), marchew 10g, pomidory 30g ,koncentrat pomidorowy 5 g, 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 g
Czwartek 22.01.2026 	Bułka piegus, masło, kielbasa szynkowa, 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, sok gruszkowy 100%, owoc	Bułka orkiszowa, masło, pasta z wędzonego kurczaka, mix sałat, ser żółty, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka piegus: mąka pszenna , woda, siemie lniane 3,38%, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka pszenna , emulgator, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) masło 4g (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), 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, sok gruszkowy 100%, owoc 100 g PODWIECZOREK: bułka orkiszowa 30g :mąka pszenna , pasta z ziarnami pszenicy orkisz 16,67% (ziarna pszenicy orkisz , woda, zakwas żytni (woda, częściowo prażona mąka żytnia dojrzwały zakwas), sól, płatki ziemniaczane, kwas: kwas octowy, oct jabłkowy), woda, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa(mąka pszenna emulgator, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) masło 8g (mleko), kurczak wędzony 10g (filet z kurczaka 70% , woda, sól, białko pochodzenia wieprzowego, ekstrakt 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 23.01.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, 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 kukurydziane	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30 g: (mąka pszenna , woda, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka pszenna , emulgator, mąka sojowa , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) chleb kołodziej 30 g: (mąka żytnia , woda mieszanika piekarska (płatki owsiane, nasiona słonecznika, płatki z pszenicy orkisz , siemie lniane, włókna roślinne (babki pieśnik, owoców cytrusowych, owsa, jabłka, pszenicy) pestki dyni, nasiona sezamu , ziarna żyta , sól kiełki pszenicy , gluten pszenny , skłratk ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy) zakwas piekarski (zakwas żytni (częściowo prażona mąka żytnia , woda, dojrzwały zakwas), kwas: kwas octowy, ekstrakt ze słoju jęczmiennego drożdże, sól masło 8 g (mleko), pasztet wieprzowy 10g, ogórek kiszony 10g , 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, siemie lniane 1 g, płatki owsiane 1 g (pszenna 5 g , bułka tarta 5 g , jajko 10 g), ziemniaki puree (mleko), fasolka szparagowa z masłem 80 g (mleko), olej 25 g, marchew 50g, woda 150g, cytryna 5 g. PODWIECZOREK: jogurt 100g (mleko), maślanka 100g (mleko), banany 50g, wafle kukurydziane 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, skład wszystkich potraw do wglądu u intendenta