








## Jadłospis Przedszkola nr 4 *Biały konik* od 18.05.2026 do 22.05.2026\*

|   | Śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek  | Skład/alergeny  |
|---|---|--|---|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>18.05.2026</b><br> | Bułka orkiszowa, chleb zwykły, masło, poledwica wieprzowa, ser żółty, ogórek zielony, kakao na mleku  | Zupa ziemniaczana z zieleciną, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchwi z jogurtem, sok jabłko - gruszka 100%             | Salatka owocowa (banan, kiwi, truskawka, borówka, malina, brzoskwinia), jogurt naturalny, wafle kukurydziane, herbata miętowa | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka orkiszowa 30g : (mąka pszenna, mąka żytnia mąka sojowa), masło 8g (mleko), poledwica wieprzowa 20g ,ser żółty 20g (mleko), ogórek zielony 10g, kakao 5g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa ziemniaczana, marchew15g, pietruszka 10g, seler 10g(seler), por 6g śmietanka 15g (mleko), ziemniaki 100g, mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g, (jajko 5g, mąka pszenna 5 g, bułka tarta 10g), pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), natka 2 g, koper 2 g, kapusta pekińska 80g, kukurydza 10g,jabłko 5 g, marchew 10g, jogurt 10g (mleko),woda 150g,sok jabłko- gruszka 100%- 150 g,<br><b>PODWIECZOREK:</b> sałatka owocowa 150 g, jogurt naturalny 100g (mleko), wafle kukurydziane 15 g, herbata miętowa 150g, cukier 5g  |
| <b>Wtorek</b><br><b>19.05.2026</b><br>       | Bułka wieloziarnista, masło, pierś gotowana z indyka, rzodkiewka, zacierki na mleku słodzone miodem, herbata owoce leśne  | Zupa marchewkowa z makaron razowy, kopytka z mięsem, kapusta kiszona gotowana, kompot z rabarbaru i truskawek ze świeżych sezonowych owoców, owoc                                    | Placki kefirowe z jabłkiem, kawa zbożowa na mleku   | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wieloziarnista 50 g : (mąka pszenna, sezam), masło 4g (mleko), pierś gotowana z indyka 20g (mleka, sezam, gluten, soja, gorczyca, jaja, sezam), zacierki 20 g na mleku 200 g (mąka pszenna, jajko, mleko), miód 5 g, rzodkiewka10g, cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa marchewkowa marchew15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6 g, śmietanka 15g (mleko), marchew 100g, makaron razowy 20g (mąka pełnoziarnista z pszenicy, może zawierać jajka), mięso drobiowe 10 g, natka 2 g , koper 2 g cebula 5 g kopytka (mąka pszenna 40g, jajko10g), karkówka 70g, kapusta kiszona 100g, truskawki 40g, owoc<br><b>PODWIECZOREK:</b> placki kefirowe z jabłkiem -kefir 50g( mąka pszenna 40g, mleko 50g, jajko 10g), jabłko 50 g, olej10 g, kawa zbożowa 8 g na mleku 200 g (mleko żyto, jęczmień), cukier 5g  |
| <b>Środa</b><br><b>20.05.2026</b><br>        | Bułka mleczna, chleb słonecznikowy, masło, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, miód pszczeli, 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, mus owocowy           | Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, poledwica sopocka, sałata, pomidor, szczypiorek, kakao na mleku                          | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka mleczna 40 g:( mąka pszenna, mlek, jaja), chleb ze słonecznikiem 30 g: (mąka żytnia, mąka pszenna), masło 8g (mleko), pasztet wieprzowy 15g (pszenica, mleko, jajko ,soja), ogórek kiszony 10g, miód 5g kawa inka 5g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa pomidorowa, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g(seler), por 6g,cebula 5 g, mięso drobiowe 10g, natka 2 g , koper 2 g, pomidory 5g, koncentrat pomidorowy 30g, ryż 10g, twaróg 70g (mleko),jogurt 15 g (mleko), ziemniaki 200g, ogórek zielony 80 g, jabłka 50, mus owocowy 100g<br><b>PODWIECZOREK:</b> bułka piegus 30 g : (mąka pszenna), chleb zwykły 30g :mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sól, drożdże masło 8g (mleko), poledwica sopocka 20g, sałata 5g, pomidor 20g, szczypior 5 g, kakao 5 g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g |
| <b>Czwartek</b><br><b>21.05.2026</b><br>    | Bułka wrocławska, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem i rzodkiewką, płatki czekoladowe na mleku, herbata zielona   | Zupa krupnik na kurczaku z zieleciną, filet z indyka panierowany, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków czerwonych, sok pomarańczowy 100%, owoc                                 | Budyń z musem wiśniowym, suszone jabłko o smaku owoców leśnych, herbata dzika róża  | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wrocławska 30g: (mąka pszenna, , mąka sojowa, żyto) masło 4 g (mleko),ciecierzyca 10g (może zawierać gluten), szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, zupa płatki czekoladowe 25g na mleku 200g (mleko, mąka pszenna), herbata zielona 150g, cukier 5 g<br><b>OBIAD:</b> zupa krupnik, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6g, cebula 5 g ,kasza jęczmienna 15g( (może zawierać gluten jęczmień), natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g mięso drobiowe 10g, filet z indyka 70g( bułka tarta 10 g (gluten),jajko 10 g, mąka pszenna 5 g), olej 25 g ,ziemniaki 200g, buraczki 100 g, jabłka 10 g, sok pomarańczowy 100% 150 g, owoc<br><b>PODWIECZOREK :</b> wisnie 50g, budyń 100 g, suszone jabłko o smaku owoców leśnych 18 g, herbata dzika róża 150 g, cukier 5 g   |
| <b>Piątek</b><br><b>22.05.2026</b><br>     | Bułka włoska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy ze świeżych owoców przygotowany w przedszkolnej kuchni, herbata owocowa | Zupa koperkowa z ziemniakami, filet z miruny, ryż paraboliczny z sosem słodko - kwaśnym, surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka, woda źródłana z miodem, marchewka do chrupania | Ciasto marchewkowe z polewą cytrynową, z przedszkolnego pieca, kawa inka na mleku   | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka włoska 30g : (mąka pszenna) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia, sezamu, gluten pszeniny) masło 8g (mleko), pasta jajeczna 15g (jajko, gorczyca) majonez 3 g, szczypiorek 5g, truskawka 10g, herbata owocowa, cukier 5 g<br><b>OBIAD:</b> zupa koperkowa, marchew15g, pietruszka 10 g, por 6 g, seler 10g (seler) 10 g, cebula 5 g, mięso drobiowe10g, ziemniaki 50g, śmietana 15 g (mleko), miruna 70g ((ryba)(mąka pszenna 10g, jajko 10g, bułka tarta10g), ryż 35g , pomidory 25g ketchup 5 g, koper 10g, koncentrat pomidorowy 5 g, jogurt 5 g, kapusta kiszona 80g, jabłko 10g, marchew 10g, woda 150g, miód 5g, marchewka 50 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> ciasto marchewkowe : (mleko, 20g, jajko 20g, mąka pszenna 40g), marchew 20g, cukier 25g, soda, cytryna 10g, kawa inka 5 g (mleko, jęczmień, żyto ), 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, składy wszystkich potraw do wglądu u intendenta