








## Jadłospis Przedszkola nr 4 *Biały konik* 29.06.2026 do 03.07.2026\* (od 1.07. dla dzieci zapisanych na dyżur)

	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Skład/alergeny
<b>Poniedziałek</b> <b>29.06.2026</b> 	Bulka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, ser żółty, pomidor, kakao na mleku	Krem kalafiorowy, kotlet mielony drobiowy - wieprzowy z ziemniakami puree z koperkiem, mini marchewka gotowana na maśle, woda źródłana z cytryną, <b>OWOC</b>	Ryż na mleku z musem jabłkowym, suszone jabłko o smaku owoców leśnych, herbata malinowa	<b>ŚNIADANIE:</b> bułka wrocławska 30g: (mąka <b>pszenna żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ), chleb kołodziej 30 g:( <b>jajo, mleko, sezam</b> ) masło 8g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 30g ( <b>mleko</b> ), pomidor 40g, wiśnie 10g, kakao 5g na mleku 200g cukier 5g ( <b>mleko, soja, gluten</b> ), <b>OBIAD:</b> zupa kalafiorowa – marchew 15 g, pietruszka 10 ,seler 10 g ( <b>seler</b> ), por 6 g, natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g, kalafior 100g śmietanka 18 %15g ( <b>mleko</b> ), łopatką wieprzowa 10g, mięso wieprzowe 35g- drobiowy 35g, ( <b>jajko 5g, mąka pszenna</b> ), ziemniaki 200g puree z koperkiem, ( <b>mleko</b> ), marchewka gotowana 80g, masło 2g ( <b>mleko</b> ), woda źródłana 150 ml, cytryna 10 g, owoc, <b>PODWIECZOREK:</b> ryż 25 g na mleku 200g z musem jabłkowym 80g, suszone jabłko o smaku owoców leśnych 18 g, herbata malinowa 150g , cukier 3g
<b>Wtorek</b> <b>30.06.2026</b> 	Bulka wieloziarnista, masło, szynka z indyka gotowana, papryka czerwona, płatki kukurydziane, herbata truskawkowa	Zupa pomidorowa z makaronem, gulasz wieprzowy z kaszą jęczmiennie - gryczaną, burakami gotowanymi, kompot wieloowocowy, <b>OWOC</b>	Placki kefirowe z gruszką i cukrem pudrem, kakao na mleku	<b>ŚNIADANIE:</b> bułka wieloziarnista 35g: ( <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ), masło 4 g( <b>mleko</b> ), płatki kukurydziane 25 g z mlekiem 200 g ( <b>mleko, mąka pszenna</b> ), filet z indyka gotowany 20g , papryka czerwona 10 g, herbata truskawkowa 150g, cukier 5 g <b>OBIAD:</b> zupa pomidorowa z makaronem 20g- marchewka30 g, pietruszka 20 g, seler 20 g( <b>seler</b> ), por 6 g, cebula 5 g, makaron 20g ( <b>jaja, mąka pszenna</b> ) natka 2 g, udko 10g, ( <b>śmietanka, jajko, mąka pszenna</b> ) mięso wieprzowe 70g, koncentrat pomidorowy 5 g, pomidory 40g, kasza jęczmiennie 18 g – gryczana 18 g ( <b>mąka pszenna, może zawierać gluten, jęczmień</b> ), buraczki 100 g, jabłka 10g owoc, kompot wieloowocowy 40g, cukier 5g <b>PODWIECZOREK:</b> placki kefirowe 50g z gruszką ( <b>mąka pszenna 50g, mleko, jajko 10g</b> ), gruszka 50 g, soda 1 g, kakao na mleku 5 g ( <b>mleko 200g, soja, gluten</b> ),cukier 5g
<b>Środa</b> <b>01.07.2026</b> 	Bulka pieguska, chleb zwykły, masło, pasta z tuńczyka, ogórek kiszony, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku	Białe barszcz z makaronem, pieczony w świeżych ziołach udziec z kurczaka z prażoną kaszą bulgur, sałatka z pomidorów, kompot jabłkowy, <b>OWOC</b>	Zapiekane bagietki z serem, szynką i ketchupem, kawa zbożowa na mleku	<b>ŚNIADANIE:</b> bułka piegus 35g: (mąka <b>pszenna, żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ), chleb zwykły 30g : (mąka <b>pszenna, żytnia</b> ) masło 4g ( <b>mleko</b> ), cukier 5g,tuńczyk wędzona 15g ( <b>ryba</b> ), ogórek kiszony 10 g, truskawki 10g, kawa inka 8g na mleku 200g ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ), cukier 5 g <b>OBIAD:</b> zupa biały barszcz – marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10g( <b>seler</b> ) por 6 g, cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, śmietanka 18% 15g, ( <b>mleko</b> ),makaron 20g ( <b>jaja, mąka pszenna</b> ) mięso drobiowe 10g,sok z kapusty 30 g, podudzie z kurczaka 150g, kasza bulgur 35g ( <b>mąka pszenna</b> ), pomidory 80g, jabłka 50 g, owoc <b>PODWIECZOREK:</b> bagietka 50g :( <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ) , ser żółty 30g ( <b>mleko</b> ), szynka 20g (kawa zbożowa 5 g na mleku 200g ( <b>mleko, żyto, jęczmień</b> ), cukier 5 g
<b>Czwartek</b> <b>02.07.2026</b> 	Bulka włoska, masło, szynka drobiowa, sałata, płatki czekoladowe na mleku, herbata owoce leśne	Grochówka na mięsie z zieleciną, pyzy drożdżowe na parze z sosem twarogowo - jogurtowo-truskawkowym, woda źródłana z pomarańczą, <b>marchewka do chrupania</b>	Parówki 100% z szynki w cieście francuskim z posypką słonecznika, ketchup, kawa inka na mleku	<b>ŚNIADANIE:</b> bułka włoska 30g: (mąka <b>pszenna, mąka żytnia</b> ), szynka drobiowa 20g ,sałata 5 g, płatki czekoladowe 25 g z mlekiem 200g, herbata owoce leśne 150g, cukier 5g <b>OBIAD:</b> zupa grochowa- marchew 15 g, pietruszka 10g, seler 10g( <b>seler</b> ), por 6g,cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, groch 30g, łopatką wieprzowa 10g,wędzonka 10g,pyzy ( <b>mleko, jajko, gluten</b> ),sos twarogowo 30g-jogurtowy 30g ( <b>mleko</b> ), truskawki 30g, woda źródłana 150 g, pomarańcza 10 g, marchewka 50g <b>PODWIECZOREK:</b> Parówki 100% 40g ( <b>mleko, soję seler, gorczyca</b> ), ciasto francuskie 50g ( <b>mąka pszenna</b> ), ketchup 15g, słonecznik 5g, kawa inka 5g na mleku 200g ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ), cukier 5g,
<b>Piątek</b> <b>03.07.2026</b> 	Bulka wrocławska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem wieloowocowy przygotowany w kuchni przedszkolnej, kawa zbożowa na mleku	Żurek góralski na maślanec, pulpecik rybny w sosie pomidorowym, makaron, surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka, kompot śliwkowy, <b>OWOCE</b>	Mus serowo-brzoskwiniowy na wafle ryżowym z posypką, z prawdziwej czekolady min. 70%, herbata melisa	<b>ŚNIADANIE</b> bułka wrocławska 30g: (mąka <b>pszenna, żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ), chleb kołodziej 30 g:(mąka <b>żytnia, jajo, mleko, sezam</b> ) masło 8g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 15 g z majonezem 5g ( <b>jajko, gorczyca</b> ), szczypiorek 5g, dżem wieloowocowy 10g, kawa zbożowa 5g, na mleku 200g ( <b>mleko, żyto, jęczmień</b> ) cukier 5 g <b>OBIAD:</b> żurek-marchew 15, pietruszka 10 g, seler 10g ( <b>seler</b> ), por 6g, koper 2 g , natka 2 g, cebula 5 g, ziemniaki 100g, żur 20g ( <b>mleko, mąka żytnia</b> ), maślanka 40g ( <b>mleko</b> ), łopatką 10g,wędzonka 20g, miruna 70g ( <b>ryba, jajko 5 g, gluten, produkty ze zbóż</b> ), makaron ( <b>mąka pszenna</b> ) pomidory 40 g, koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 10g ( <b>mleko</b> ),kapusta kiszona 80g, śliwki 40 g , owoc <b>PODWIECZOREK:</b> mus serowo – brzoskwiniowy ser 35 g ( <b>mleko</b> ), brzoskwinia 20g, czekolada 3 g ( <b>może zawierać orzechy, jajka, mleko, zboża gluten, soja</b> ),śmietana 3 g( <b>mleko</b> ), 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, składki wszystkich potraw do wglądu u intendenta