



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik
od 20.07.2026 do 24.07.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 20.07.2026 	Bułka włoska, chleb gryczany, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, dżem malinowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku	Kapuśniak z kiszonej kapusty na mięsie z warzywami, pierogi leniwe, surówka z marchwi i jabłka słodzona brzoskwiniami, woda źródlana z pomarańczą	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, szynka biała, pomidor, ser żółty, sałata ozdobna, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka włoska 30g : (mąka pszenna, mąka żytnia, mąka sojowa), chleb gryczany 35 g, (pszenica, mąka żytnia), ogórek kiszony 10g, maliny 10 g, pasztet 10 g (pszenica, mleko, jaja, soja), kawa inka 5 g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g, OBIAD: zupa kapuśniak- marchew 15g, ziemniaki 50g, pierogi leniwe- twaróg 100g (jajko 20g, mąka pszenna 50 g, mleko), pietruszka 10g, 10 g (seler), por 6 g, cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, kapusta kiszona 25g, łopatką wieprzowa 10g, wędzonka 20g, kielbasa śląska 10 g, surówka z marchwi 80g, jabłka 10 g, brzoskwinia 20 g, woda źródlana 150 g, pomarańcza 10 g PODWIECZOREK: bułka piegus 30 g: (mąka pszenna, żyto, owies, jaja), chleb zwykły 30g (mąka pszenna, mąka żytnia) ser żółty 20g (mleko), sałata 5 g, pomidor 40g, kakao 5g na mleku 200g (mleko, soja, gluten), szynka biała 20 g, cukier 5 g
Wtorek 21.07.2026 	Bułka orkiszowa, masło pasta z wysokogatunkowej wędliny, papryka czerwona, zbożowe kółeczka z miodem na mleku, herbata owocowa	Zupa ogórkowa z warzywami, spaghetti z sosem warzywno-mięsnym, ze świeżą bazylią i żółtym serem, kompot wieloowocowy, owoc	Kisiel z malinami, wafle ryżowe, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka orkiszowa 30g : (mąka pszenna, mąka żytnia), masło 8 g (mleko), wędlina 20g majonez 3g (jajko, gorczyca), papryka czerwona 10g, zbożowe kółeczka z miodem na mleku 25g (mleko 200 g), cukier 5g herbata owocowa 150 g OBIAD: zupa ogórkowa- marchew 30 g, pietruszka 20 g, seler 20 g (seler), por 6g, natka 2 g, koper 2 g, śmietanka (18%) 15g, (mleko), łopatką 10g, ogórki kiszone 25g, ziemniaki 50g, makaron 50g (mąka pszenna, mleko, jajko, seler), ser żółty 10g (mleko), bazylię, pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, łopatką 70g, kompot wieloowocowy 40 g, cukier 4 g, owoc 100g PODWIECZOREK: kisiel 100g, maliny 30 g, wafle ryżowe 15 g (mleko, jaja, gluten), kawa zbożowa 5 g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto) cukier 5 g
Środa 22.07.2026 	Bułka włoska, chleb gryczany, masło, miód pszczeli, jajko, rzodkiewka, szczypiorek, kakao na mleku	Rosół na mięsie drobiowym z makaronem, gołąbek bez zawijania przygotowany na parze, sos pomidorowy, ogórek kiszony, ziemniaki, woda źródlana z miodem, owoc	Ciasto maślane z przedszkolnego pieca z owocami, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE: bułka włoska : 30g (mąka pszenna, mąka żytnia, mąka sojowa) masło 8g (mleko), miód pszczeli 10 g, jajko 15 g (jajko), szczypior 2 g, rzodkiewka 10g, kakao 5g na mleku 200g (mleko, soja, gluten), cukier 5g OBIAD: rosół – marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6 g, natka 2 g, koper 2 g, skrzydło z indyka 20 g, makaron 20g (jajko, mąka pszenna), gołąbek – łopatką 70 g (jajko 5 g), kapusta biała 50g, pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, ogórek kiszony 50g, ziemniaki 200g, owoc 100g woda 150 g, miód 10 g PODWIECZOREK: ciasto maślane (mąka pszenna 60 g, jajko 10g), maślanka 30 g (mleko), proszek do pieczenia 1g, owoce 8 g, olej 10 g, kawa inka 5g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto)
Czwartek 23.07.2026 	Bułka piegus, masło, pasta z soczewicy, kielki, płatki owsiane na mleku słodzone miodem, herbata malinowa	Zupa krem z białych warzyw, schab panierowany, ziemniaki a'la frytki z pieca, dip jogurtowy, surówka z białej kapusty marchwi i jabłka, kompot truskawkowy, owoc	Kasza manna na mleku z musem wiśniowym, herbata zielona	ŚNIADANIE: bułka piegus 30 g: (mąka pszenna), masło 8g (mleko), kielki 10g, soczewica 10 g, majonez 3 g (jajko, gorczyca), płatki owsiane na mleku 15g (mleko), mleko 200g, miód 10g, herbata malinowa 150 g OBIAD: zupa krem z białych warzyw – marchew 15 g, pietruszka 100 g, seler 100 g (seler), ziemniaki 50g, por 6g, natka 2 g, koper 2 g, udko 10g, śmietanka (18%) 15 g (mleko), schab panierowany 70g (jajko 5 g, mąka pszenna 5 g), bułka tarta 10 g (gluten), olej 25 g, ziemniaki 200g, dip jogurtowy – jogurt 50g (mleko), ketchup 5g, majonez 5 g (jaja), surówka z białej kapusty 80g, jabłko 10g, marchew 10 g, kompot truskawkowy 150 g, owoc 100 g PODWIECZOREK: kasza manna 25 g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna), wiśnie 50g, herbata zielona 150g
Piątek 24.07.2026 	Rogal, chleb kołodziej, masło, twaróg, rzodkiewka, dżem śliwkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa zbożowa na mleku	Zupa szczawiowa na drobiu z jajkiem, kotlet rybny z marchewką z groszkiem, kompot jabłkowy, marchewka do chrupania	Koktajl jogurtowo – maślanowo - bananowy, wafle kukurydziane	ŚNIADANIE: rogal 35 g : (mąka pszenna, jaja, mleko), chleb kołodziej 30 g: (mąka żytnia, mąka żytnia) masło 8g (mleko), twaróg 10g (mleko), śmietanka (18%) 5 g (mleko), rzodkiewka 10g, dżem śliwkowy 10g, kawa zbożowa 5 g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto) OBIAD: zupa szczawiowa: szczaw 30 g – marchew 15g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6g, koper 2 g, natka 2 g, śmietanka 15g (mleko), bułka tarta 10 g (gluten), ziemniaki 50 g, udko drobiowe 10 g, jajko 2,5 g, ryż 35 g, kotlet rybny 70g (jajko 5 g, mąka pszenna 5 g), marchewka z groszkiem 80 g, marchew 10 g, jabłko 10g, jabłko 50 g, marchew 50 g PODWIECZOREK: koktajl jogurtowo- maślanowy (mleko) 200g, banany 50 g, wafle kukurydziane 10g

*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, skład wszystkich potraw do wglądu u intendenta