



Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik od 29.09.2025 do 03.10.2025*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 29.09.2025 	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 źródłana z cytryną	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, polędwica sopocka, pomidor, ser żółty, sałata ozdobna, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka włoska 30g : mąka pszenna , mąka żytnia , woda, O-tentic Durum 4 % (zakwas piekarniczy pszenny w proszku z pszenicy durum, drożdże, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy) enzymy, sól, drożdże chleb gryczany 30 g:(mąka żytnia , mąka pszenna , woda słonecznik luskany, drożdże, sól) masło 8g mleko),pasztet 15 g (pszenica , mleko , jajko , soja), ogórek kiszony 10g, maliny 10 g, kawa inka 5 g na mleku 200 g (mleko , jęczmień , żyto),cukier 5g, OBIAD: zupa kapuśniak- marchew 15g , 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:(mięso wieprzowe 58%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenne bezglutenowy ,boczek boczek wieprzowy 86%, woda, sól, białko sojowe wzmacniacz smaku, glukoza , przeciwutleniacze, aromaty), ziemniaki 50g, pierogi leniwe- twaróg 100g (jajko 20g, mąka pszenna 50g, mleko),surówka z marchwi 80g, jabłka 10 g, brzoskwinia 20 g, woda 150g, cytryna5 g PODWIECZOREK: bułka piegus 30 g : (mąka pszenna , woda, słonecznik luskany, siemię lniane, płatki owsiane , sezam luskany, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia , jęczmień słodowy, uniwersalny polepszacz do pieczywa pszennego i mieszanego: (mąka pszenna , cukier mąka sojowa , mąka ze słoju jęczmiennego , chleb zwykły 30g :mąka pszenna , woda, mąka żytnia , sól, drożdże ser żółty 20g (mleko), sałata 5 g, pomidor 40g, kakao 5g na mleku 200g (mleko , soja , gluten), cukier 5 g
Wtorek 30.09.2025 	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-mięsny, ze świeżą bazylią i żółtym serem, kompot wieloowocowy, owoc	Ciasto maślane z przedśzkolnego pieca z owocami, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE : bułka orkiszowa 30g :mąka orkiszowa , pełnoziarnista mąka orkiszowa , mąka pszenna , woda, dmuchany orkisz , drożdże, mąka żytnia , sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczywa 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 8 g (mleko), wędlina 20g (mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, cukier, substancja zagęszczająca kargen, substancja konserwująca azotyn sodu, do wyprodukowania 100 g produktu zużyto 102 g mięsa wieprzowego), 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), bazyli, pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, łopatką 70g, kompot wieloowocowy 40 g, cukier 4 g, owoc 100g 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)
Środa 01.10.2025 	Bułka włoska, chleb gryczany, masło, miód pszczeli, jajko, rzodkiewka, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku	Rosół z makaronem na udach drobiowych, gołąbek bez zawijania przygotowany na parze, sos pomidorowy, ogórek kiszony, ziemniaki, woda źródłana z rumiankiem, owoc	Budyń waniliowy na mleku z musem brzoskwiowym, wafle ryżowe, herbata miętowa	ŚNIADANIE: bułka włoska 30 g: (mąka pszenna , mąka żytnia , woda, O-tentic Durun 4 %(zakwas piekarniczy pszenny w proszku z pszenicy durum, drożdże, przeciwutleniacz, kwas askorbinowy), enzymy, sól, drożdże) Chleb gryczany 30 g: (mąka pszenna , woda, mąka żytnia , kasza gryczana prażona 20 %, drożdże, sól,) asło 8g (mleko),miód pszczeli 10 g, jajko 15 g (jajko), szczypiorek 2 g, rzodkiewka 10g, kawa zbożowa 8g na mleku 200 g (mleko , żyto , jęczmień), 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 , udka 30 g, makaron 20g (jajko , mąka pszenna), gołąbek – łopatką 70 g (jajko 5 g), kapust biała 50g, pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, ogórek kiszony 50g , ziemniaki 200g, woda źródłana 150 g, rumianek 5 g, owoc 100g PODWIECZOREK: budyń waniliowy (mleko 200g) brzoskwinie 50 g, wafle ryżowe 10 g, herbata miętowa 150 g, cukier 5 g
Czwartek 02.10.2025 	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, woda źródłana z pomarańczą, owoc	Kasza manna na mleku z musem owocowym, herbata zielona	ŚNIADANIE: bułka piegus 30 g: (mąka pszenna , woda, słonecznik luskany, siemię lniane, płatki owsiane , sezam luskany, cukier, drożdże, sól, mąka żytnia , jęczmień słodowy, uniwersalny polepszacz do pieczywa 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 8g (mleko), kielki 10g, soczewica 10 g, majonez 5 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, woda 150g, pomarańcza 10 g, owoc 100 g PODWIECZOREK: kasza manna 25 g na mleku 200 g (mleko , mąka pszenna), mus owocowy 50g, herbata zielona 150g
Piątek 03.10.2025 	Rogal, chleb kołodziej, masło, twarożek, rzodkiewka, dżem śliwkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa zbożowa na mleku	Zupa szczawiowa na drobiu z jajkiem, kotlet rybny z miruny, ryż paraboliczny, surówka z kapusty włoskiej, marchwi i jabłka, kompot jabłkowy, marchewka do chrupania	Koktajl jogurtowo – maślane z borówkami, słomka biszkoptowa	ŚNIADANIE: rogal z makiem 35 g:(mąka pszenna , cukier, woda, margaryna wyborna 80%(tłuszcz palmowy, olej rzepakowy, woda, emulgatory(mono i di glicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna) sól 0,3 % substancja konserwująca (sorbina potasu) regulator kwasowości (kwas cytrynowy) aromat barwnik naturalny(annato), drożdże, mąka żytnia preparat na bazie produktów mlecznych z tłuszczem roślinnym (serwatka , tłuszcz roślinny palmowy nieutwardzony) maślanka w proszku, permeat mleka w proszku, glukoza); sól, mak, uniwersalny polepszacz do pieczywa 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 mieszanina do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamane ziarno żyta , płatki owsiane , słonecznik, siemię lniane, gluten pszenny , 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 , enzymy (pszenica),mąka pszenna , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemię lniane. Produkt może zawierać:(jajo , mleko , sezam)) masło 8g (mleko), twarożek 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), kapusta włoska 80 g, marchew 10 g, jabłko 10g, jabłka 50 g, marchew 50 g PODWIECZOREK: koktajl jogurtowo- maślane (mleko) 200g, borówki 50 g, słomka biszkoptowa 10g (mleko , mąka pszenna , jajko),

*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