








Jadłospis Przedszkola nr 4 *Biały konik* od 10.03.2025 do 14.03.2025*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 10.03.2025 	Bułka wrocławska z masłem i dżemem wiśniowym przygotowanym w przedszkolnej kuchni, chleb gryczany z masłem, serem żółtym i pomidorem, kakao na mleku	Krem kalafiorowy, kotlet mielony drobiowy - wieprzowy z ziemniakami puree i koperkiem, mini marchewka gotowana na maśle, woda źródlana z cytryną, owoc	Ryż na mleku z musem jabłkowym, herbata malinowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g: (mąka pszenna , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, 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) chleb gryczany 35 g: (mąka żytnia , mąka pszenna , woda słonecznik luskany, drożdże, sól) masło 8g (mleko), ser żółty 30g (mleko), pomidor 40g, wiśnie 10g, kakao 5g na mleku 200g cukier 5g (mleko, soja, gluten). OBIAD: zupa kalafiorowa – marchew 15 g, pietruszka 10, seler 10 g (seler), por 6 g, natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g, makaron 100g śmietanka 18 %15g (mleko), łopatką wieprzowa 10g, mięso wieprzowe 35g- drobiowy 35g, (jajko 5g, mąka pszenna), ziemniaki 200g puree z koperkiem, (mleko), marchewka gotowana 80g, masło 2g (mleko), woda 150g, cytryna 5 g, owoc. PODWIECZOREK: ryż 25 g na mleku 200g z musem jabłkowym 80g, herbata malinowa 150g , cukier 3g
Wtorek 11.03.2025 	Bułka wieloziarnista z masłem, szynką z indyka gotowaną, papryką czerwoną, płatki czekoladowe z mlekiem, herbata truskawkowa	Zupa pomidorowa z makaronem, gulasz wieprzowy z kaszą jęczmiennie - gryczaną, burakami gotowanymi, kompot wieloowocowy, owoc	Placki kefirowe z gruszką i cukrem pudrem, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 35g: mąka pszenna , mąka pszenna graham, woda, drożdże, siemię lniane, mąka żytnia , sól, płatki owsiane , słonecznik luskany, cukier, rafinowany olej rzepakowy, 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 4 g(mleko), płatki czekoladowe 25 g z mlekiem 200 g (mleko, mąka pszenna), filet z indyka gotowany 20g (mięso z indyka 75 % woda, sól, ekstrakty przypraw ,aromaty, białko wieprzowe kolagenowe. Produkt może zawierać śladowe ilości: białko mleka łącznie z laktozą, glutenu , soi, gorczyca, seler), papryka czerwona 10 g, herbata truskawkowa 150g, cukier 5 g OBIAD: zupa pomidorowa z makaronem 20g- marchewka30 g, pietruszka 20 g, seler 20 g(seler), por 6 g, cebula 5 g, makaron 20g (jaja, mąka pszenna) natka 2 g, udko 10g, (śmietanka, jajko, mąka pszenna) mięso wieprzowe 70g, koncentrat pomidorowy 5 g, pomidory 40g, kasza jęczmiennie 18 g – gryczana 18 g (mąka pszenna, może zawierać gluten, jęczmień), buraczki 100 g, jabłka 10g owoc, kompot wieloowocowy 40g, cukier 5g PODWIECZOREK : placki kefirowe 50g z gruszką (mąka pszenna 50g, mleko, jajko 10g), gruszka 50 g, soda 1 g kakao na mleku 5 g (mleko 200g, soja, gluten),cukier 5g
Środa 12.03.2025 	Bułka pieguska z masłem, pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym, chleb zwykły z masłem i dżemem truskawkowym przygotowanym w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku	Biały barszcz z makaronem, pieczony w świeżych ziołach udziec z kurczaka, z prażoną kaszą bulgur, sałatka z pomidorów, kompot jabłkowy, owoc	Zapiekane bagietki z serem, szynką z pasieki i ketchupem, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka piegus 35g: (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) chleb zwykły 30g :mąka pszenna , woda, mąka żytnia , sól, drożdże masło 4g (mleko), cukier 5g, tuńczyk 10g (ryba) ogórek kiszony 10 g, truskawki 10g, kawa inka 8g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5 g OBIAD: zupa biały barszcz – marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10g(seler) por 6 g, cebula 5 g, natka 2 g, koper 2 g, śmietanka 18% 15g, (mleko),makaron 20g (jaja, mąka pszenna) mięso drobiowe 10g, sok z kapusty 30 g, podudzie z kurczaka 150g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), pomidory 80g, woda źródlana 150 g, jabłka 50 g, owoc PODWIECZOREK: bagietka 50g (mąka pszenna , woda, rafinowany olej rzepakowy, 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 (pszenica), produkt może zawierać : żyto, owies, jaja, mleko, sezam), 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), cukier 5 g
Czwartek 13.03.2025 	Bułka włoska z masłem, szynka drobiowa, sałata, płatki zbożowe z miodem na mleku, herbata owoce leśne	Grochówka na mięsie z zieleciną, pyzy drożdżowe na parze z sosem twarogowo - jogurtowo-truskawkowym, woda źródlana z pomarańczą, marchewka do chrupania	Parówki100% z szynki w cieście francuskim z posypką słonecznika, ketchup, kawa inka 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. szynka drobiowa 20g (filet z kurczaka 85 %, udo z kurczaka 18%, syrop klonowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancje konserwujące, azotyn sodu. Produkt bezglutenowy),sałata 5 g, płatki zbozowe z miodem 25 g z mlekiem 200g, herbata owoce leśne 150g, cukier 5g OBIAD: zupa grochowa-marchew 15 g, pietruszka 10g, seler 10g(seler), por 6g,cebul 5 g, natka 2 g, koper 2 g, groch 30g, łopatką wieprzowa 10g,wędzonka 10g(kielbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobina ziemniaczana., osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytrusowy, ziemniaczany),hydroлизat białka roślinnego, skrobina kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, gorczyce 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), pyzy (mleko, jajko, mąka pszenna),sos twarogowo 30g-jogurtowy 30g (mleko), truskawki 30g, woda źródlana 150 g, pomarańcza 10 g, marchewka 50g PODWIECZOREK: Parówki 100% 40g (mięso wieprzowe z szynki 90 %, woda, sól, błonnik roślinny, skrobina modyfikowana ziemniaczana, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw, cukier, przeciwutleniacz sodu, substancja konserwująca, azotan sodu produkt może zawierać: mleko, soję seler, gorczyca), ciasto francuskie 50g (mąka pszenna), ketchup 15g, słonecznik 5g, kawa inka 5g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g,
Piątek 14.03.2025 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczyptorkiem, dżem wieloowocowy przygotowany w kuchni przedszkolnej, kawa zbożowa na mleku	Żurek góralski na maślanec, pulpecik rybny w sosie pomidorowym, makaron, surówka z kiszzonej kapusty marchwi i jabłka, kompot śliwkowy, owoce	Mus serowo-brzoszkwiowy na wafle ryżowym z posypką z prawdziwej czekolady min. 70%, herbata melisa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g: (mąka pszenna , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, 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) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia , woda mieszanika do produkcji chleba żytniego z ziarnami (łamańce ziaro 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, skrobina 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), pasta jajeczna 15 g z majonezem 5g (jajko, gorczyca), szczyptorek 5g, dżem wieloowocowy 10g, kawa zbożowa 5g, na mleku 200g (mleko, żyto, jęczmień) cukier 5 g OBIAD: żurek-marchew 15, pietruszka 10 g, seler 10g (seler), por 6g, koper 2 g , natka 2 g, cebula 5 g, ziemniaki 100g, żur 20g (mleko, mąka żytnia), maślanka 40g (mleko), łopatką 10g,wędzonka 20g(kielbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobina ziemniaczana., osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytrusowy, ziemniaczany),hydroлизat białka roślinnego, skrobina kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, gorczyce 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) , miruna 70g (ryba, jajko 5 g, gluten, produkty ze zbóż), makaron (mąka pszenna) pomidory 40 g, koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 10g (mleko),kapusia kiszona 80g, śliwki 40 g, owoc PODWIECZOREK: mus serowo – brzoszkwiowy ser 35 g (mleko), brzoszkwinia 20g, czekolada 3 g (może zawierać orzechy, jajka, mleko, zboża gluten, soja),śmietana 3g(mleko), herbata melisa 150 g, cukier 5 g

*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, składły wszystkich potraw do wglądu u intendenta