Jadłospis Przedszkola nr 4 *Biały konik*
02.11.2026 do 06.11.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 02.11.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, ser żółty, pomidor, kakao na mleku	Krem kalafiorowy na wywarze warzywnym, kotlet z mięs mieszanych z ziemniakami puree, z koperkiem, mini marchewka gotowana na maśle, woda źródlana z cytryną, **owoc**	Ryż na mleku z musem jabłkowym i żurawiną, wafle kukurydziane, herbata malinowa	**ŚNIADANIE:** bułka wrocławska 30g**:** (mąka **pszenna żyto, owies, jaja, mleko, sezam),** chleb kołodziej 30 g:(**jajo, mleko, sezam)** 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, kalafior 100g śmietanka 18 %15g **(mleko**), mięso wieprzowe 35g- drobiowy 35g**, (jajko 5g, mąka pszenna),** ziemniaki 200g puree z koperkiem**, (mleko**), marchewka gotowana 80g, masło 2g **(mleko**), woda źródlana 150 ml, cytryna 10 g, owoc, **PODWIECZOREK**: ryż 25 g na mleku 200g z musem jabłkowym 80g, wafle kukurydziane 18 g, żurawina 10 g, herbata malinowa 150g , cukier 3g
Wtorek 03.11.2026 	Bułka wieloziarnista, masło, pasta z suszonych pomidorów i tofu, kiełki , płatki zbożowe z miodem, herbata truskawkowa	Zupa pomidorowa z makaronem, gulasz z selera pieczonego z kaszą jęczmienno - gryczaną, burakami gotowanymi, kompot wieloowocowy, **owoc**	Placki kefirowe z gruszką i cukrem pudrem, kakao na mleku	**ŚNIADANIE**: bułka wieloziarnista 35g**:** (**żyto, owies, jaja, mleko, sezam),** masło 4 g(**mleko)**, płatki zbożowe 25 g z mlekiem 200 g **(mleko, mąka pszenna),** tofu 10g , kiełki 10 g, pomidory suszone 5 g, herbata truskawkowa 150g, cukier 5 g **OBIAD**: zupa pomidorowa z makaronem 20g- marchewka30 g, pietruszka 20 g**,** seler 20 g**(seler)**, seler 100 g **(seler),**por 6 g, cebula 5 g, grzyby suszone 1g, makaron 20g **(jaja, mąka pszenna)** natka 2 g, mięso wieprzowe10g, **(śmietanka, jajko, mąka pszenna)**, koncentrat pomidorowy 5 g, pomidory 40g, kasza jęczmienno 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 04.11.2026 	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, pasta z tuńczyka, ogórek kiszony, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kawa inka na mleku	Biały barszcz z makaronem razowym, pieczony w świeżych ziołach udziec z kurczaka z prażoną kaszą bulgur, sałatka z pomidorów, kompot jabłkowy, **owoc**	Zapiekane bagietki z serem, szynką i ketchupem, kawa zbożowa na mleku	**ŚNIADANIE**: bułka piegus 35g**:** (mąka **pszenna**, **żyto, owies, jaja, mleko, sezam),** chleb zwykły 30g : (mąka **pszenna, żytnia)** masło 4g **(mleko),** cukier 5g,tuńczyk 15g **(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, jabłka 50 g, owoc **PODWIECZOREK:** bagietka 50g **:(żyto, owies, jaja, mleko, sezam),** ser żółty 30g **(mleko),** szynka 20g (kawa zbożowa 5 g na mleku 200g **(mleko, żyto, jęczmień)**, cukier 5 g
Czwartek 05.11.2026 	Bułka włoska, masło, szynka drobiowa, sałata, płatki owsiane na mleku, herbata owoce leśne	Grochowy krem na wywarze warzywnym z razowymi grzankami, pyzy drożdżowe na parze z sosem twarogowo - jogurtowo-truskawkowym, woda źródlana z rumiankiem, **marchewka do chrupania**	Parówki 100% z szynki w cieście francuskim z posypką słonecznika, ketchup, kawa inka na mleku	**ŚNIADANIE**: bułka włoska 30g: (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**), szynka drobiowa 20g ,sałata 5 g, płatki owsiane 15 g z mlekiem 200g, herbata owoce leśne 150g, cukier 5g **OBIAD**: krem grochowa- marchew 15 g, pietruszka 10g**,** seler 10g**(seler),** por 6g,cebula 5 g, groch 50g oliwa z oliwek 1 g, natka 2 g, czosnek 1 g, chleb razowy 15 g, pyzy **(mleko, jajko, gluten**),sos twarogowo 40g-jogurtowy 40g **(mleko),** truskawki 40g**,** woda źródlana 150 g, rumianek 10 g, marchewka 50g **PODWIECZOREK:** Parówki 100% 40g **(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 06.11.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem wieloowocowy przygotowany w kuchni przedszkolnej, kawa zbożowa na mleku	Żurek góralski na maślance, pulpecik rybny w sosie pomidorowym, makaron, surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka, kompot śliwkowy, **owoce**	Mus serowo-brzoskwiniowy na waflu ryżowym z posypką, z prawdziwej czekolady min. 70%, herbata melisa	**ŚNIADANIE** bułka wrocławska 30g: (mąka **pszenna**, **żyto, owies, jaja, mleko, sezam),** chleb kołodziej 30 g:(mąka **żytnia**, **jajo, mleko, sezam)** masło 8g **(mleko**), pasta jajeczna 15 g z majonezem 5g **(jajko, gorczyca),** szczypiorek 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),** łopatka 10g,wędzonka 20g, miruna 70g **(ryba, jajko 5 g, gluten, produkty ze zbóż**), makaron **(mąka pszenna)** pomidory 40 g, koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 10g **(mleko),**kapusta kiszona 80g, śliwki 40 g , owoc **PODWIECZOREK**: mus serowo – brzoskwiniowy ser 35 g **(mleko)**, brzoskwinia 20g, czekolada 3 g **(może zawierać orzechy, jajka, mleko, zboża gluten, soja),**śmietana 3 g**(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, składy wszystkich potraw do wglądu u intendenta**