



# Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik od 23.03.2026 do 27.03.2026\*

|                                                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                  | Skład/alergeny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>23.03.2026</b><br> | Bułka orkiszowa, chleb zwykły, masło, polędwica wieprzowa, ser żółty, ogórek zielony, kakao na mleku                                        | Zupa ziemniaczana z zieleciną, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchwi z jogurtem, sok pomarańczowy 100%                       | Salatka owocowa (banan, kiwi, winogrono, brzoskwinia), jogurt naturalny, ciastko biszkoptowe, herbata miętowa | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka orkiszowa 30g : mąka <b>pszenna</b> , pasta z ziarnami <b>pszenicy orkisz</b> 16,67% (ziarna <b>pszenicy orkisz</b> , woda, zakwas <b>żytni</b> (woda, częściowo prażona mąka <b>żytnia</b> dojrzwały zakwas), sól, płatki ziemniaczane, kwas: kwas octowy, ocet jabłkowy), woda, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka <b>pszenna</b> emulgator, mąka <b>sojowa</b> , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) chleb zwykły 30g : mąka <b>pszenna</b> , woda, mąka <b>żytnia</b> , sól, drożdże masło 8g ( <b>mleko</b> ), polędwica wieprzowa 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne stabilizatory dofosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotan sodu. Do wyprodukowania 100 g produktu użyto 120 g schabu wieprzowego. Produkt bezglutenowy) ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony 10g, kakao 5g na mleku 200 g ( <b>mleko</b> , <b>soja</b> , <b>gluten</b> ), cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa ziemniaczana, marchew 15g, pietruszka 10g, seler 10g ( <b>seler</b> ), por 6g, śmietanka 15g ( <b>mleko</b> ), ziemniaki 100g, mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g, ( <b>jajko 5g</b> , mąka <b>pszenna 5 g</b> , bułka tarta 10g), pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, kasza bulgur 35g (mąka <b>pszenna</b> ), natka 2 g, koper 2 g, kapusta pekińska 80g, kukurydza 10g, jabłka 5 g, marchew 10g, jogurt 10g ( <b>mleko</b> ), woda 150g, sok pomarańczowy 100%- 150 g,<br><b>PODWIECZOREK:</b> salatka owocowa 150 g, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), ciastko biszkoptowe 15 g (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajko</b> ), herbata miętowa 150g, cukier 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wtorek</b><br><b>24.03.2026</b><br>       | Bułka wieloziarnista, masło, pierś gotowana z indyka, rzodkiewka, zacierki na mleku słodzone miodem, herbata owoce leśne                    | Zupa marchewkowa z makaronem razowym, kopytka z mięsem, kapusta kiszona gotowana, kompot z rabarbaru, owoc                                                                                 | Placki kefirowe z jabłkiem, kawa zbożowa na mleku                                                             | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wieloziarnista 50 g : mąka <b>pszenna</b> , woda, koncentrat pieczywa wieloziarnistego 32,79 % (płatki <b>sojowe</b> (26,5 %), ziarno słonecznika (22%), siemię lniane (17%), otręby <b>pszenne</b> , mąka ze słoju <b>żytniego</b> pęcznielająca, sól jogowans (sól, jodan potasu), cukier, gluten <b>pszenny</b> , olej rzepakowy, substancja zagęszczająca (guma guar), emulgator (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono i diacetylowinowym), dekstroza, mąka ze słoju <b>pszennego</b> enzymy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy), drożdże, mieszanina wieloziarnista 2,46% (siemię lniane, proso, słonecznik, <b>sezam</b> ), olej rzepakowy masło 4g ( <b>mleko</b> ), pierś gotowana z indyka 20g ( <b>mleka</b> , <b>sezam</b> , <b>gluten</b> , <b>soja</b> , <b>gorczyca</b> , <b>jaja</b> , <b>sezam</b> ), zacierki 20 g na mleku 200 g (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajko</b> , <b>mleko</b> ), miód 5 g, rzodkiewka 10g, cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa marchewkowa marchew 15g, pietruszka 10 g, seler 10 g ( <b>seler</b> ), por 6 g, śmietanka 15g ( <b>mleko</b> ), marchew 100g, makaron razowy 20g (mąka <b>pełnoziarnista z pszenicy</b> , może zawierać <b>jajka</b> ), mięso drobiowe 10 g, natka 2 g , koper 2 g cebula 5 g kopytka (mąka <b>pszenna 40g</b> , <b>jajko 10g</b> ), karkówka 70g, kapusta kiszona 100g, rabarbar 40g, owoc<br><b>PODWIECZOREK:</b> placki kefirowe z jabłkiem -kefir 50g (mąka <b>pszenna 40g</b> , <b>mleko 50g</b> , <b>jajko 10g</b> ), jabłko 50 g, olej 10 g, kawa zbożowa 8 g na mleku 200 g (mleko <b>żyto</b> , <b>jęczmień</b> ), cukier 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Środa</b><br><b>25.03.2026</b><br>        | Bułka mleczna, chleb słonecznikowy, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, miód pszczeli, kawa inka na mleku                              | Zupa pomidorowa z ryżem na drobiu z zieleciną, makaron z serem i sosem owocowym, woda źródłana z cytryną, owoc                                                                             | Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, szynka biała, sałata, pomidor, szczypiorek, kakao na mleku               | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka mleczna 40 g : mąka <b>pszenna</b> , woda. Koncentrat ciasta drożdżowego (mąka <b>pszenna</b> , cukier, serwanta w proszku (z <b>mleka</b> ), białko <b>jaja</b> w proszku, sól jodowana (sól, jodan potasu), emulgatory, substancja przeciwzburlająca, tłuszcz palmowy, przyprawy, enzymy, aromat, środek do przetwarzania mąki, wanilina, barwanik, <b>mleko</b> 8,90%, drożdże, margaryna (olej i tłuszcze roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, częściowo utwardzony palmowy w zmiennych proporcjach), woda, emulgatory (mono i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), cukier chleb ze słonecznikiem 30 g: (mąka <b>żytnia</b> 23,45 % (w tym mąka razowa 10,91%), mąka <b>pszenna</b> , woda słonecznik tuskany, drożdże, sól), masło 8g ( <b>mleko</b> ), pasztet drobiowy 15g ( <b>pszenica</b> , <b>mleko</b> , <b>jajko</b> , <b>soja</b> ), ogórek kiszony 10g, miód 5g kawa inka 5g na mleku 200g ( <b>mleko</b> , <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ), cukier 5g<br><b>OBIAD:</b> zupa pomidorowa, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g ( <b>seler</b> ), por 6g, cebula 5 g, kasza jęczmienna 15g (może zawierać <b>gluten jęczmień</b> ), natka 2 g, koper 2 g, mięso drobiowe 10g, filet z indyka 70g (bułka tarta 10 g ( <b>gluten</b> ), <b>jajko 10 g</b> , mąka <b>pszenna 5 g</b> ), olej 25 g, ziemniaki 200g, buraczki 100 g, jabłka 10 g, sok jabłkowy 100% 150 g owoc<br><b>PODWIECZOREK:</b> bułka pieguska 30 g : mąka <b>pszenna</b> , woda, siemię lniane 3,38%, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka <b>pszenna</b> , emulgator, mąka <b>sojowa</b> , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) masło 4g ( <b>mleko</b> ), 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), chleb zwykły 30g : mąka <b>pszenna</b> , woda, mąka <b>żytnia</b> , sól, drożdże masło 8g ( <b>mleko</b> ), szynka biała 20g ( <b>soja</b> , <b>mleko</b> , <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>seler</b> ) sałata 5g, pomidor 20g, szczypiorek 5g, kakao 5 g na mleku 200 g (mleko, <b>soja</b> , <b>gluten</b> ), cukier 5g |
| <b>Czwartek</b><br><b>26.03.2026</b><br>   | Bułka wrocławska, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem i rzodkiewką, płatki czekoladowe na mleku, herbata zielona                           | Zupa krupnik na kurczaku z zieleciną, filet z indyka panierowany, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków czerwonych, sok jabłkowy 100%, owoc                                           | Ciasto marchewkowe z przedszkolnego pieca, z polewą cytrynową, kawa inka na mleku                             | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wrocławska 30g: (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, mąka <b>żytnia</b> , sól, cukier, uniwersalny polepszacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego (mąka <b>pszenna</b> , cukier, mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słoju <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy ( <b>pszenica</b> )), produkt może zawierać: <b>żyto</b> , <b>owies</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , <b>sezam</b> ) masło 4 g ( <b>mleko</b> ), ciecierzycza 10g (może zawierać <b>gluten</b> ), szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, zupa płatki czekoladowe 25g na mleku 200g ( <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna</b> ), herbata zielona 150g, cukier 5 g<br><b>OBIAD:</b> zupa krupnik, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g ( <b>seler</b> ), por 6g, cebula 5 g, kasza jęczmienna 15g (może zawierać <b>gluten jęczmień</b> ), natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g mięso drobiowe 10g, filet z indyka 70g (bułka tarta 10 g ( <b>gluten</b> ), <b>jajko 10 g</b> , mąka <b>pszenna 5 g</b> ), olej 25 g, ziemniaki 200g, buraczki 100 g, jabłka 10 g, sok jabłkowy 100% 150 g owoc<br><b>PODWIECZOREK:</b> ciasto marchewkowe : (mleko, 20g, <b>jajko 20g</b> , mąka <b>pszenna 40g</b> ), marchew 20g, cukier 25g, soda, cytryna 10g, kawa inka 5 g ( <b>mleko</b> , <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> ), cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Piątek</b><br><b>27.03.2026</b><br>     | Bułka włoska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, kakao na mleku | Zupa koperkowa z ziemniakami, filet z miruny, ryż paraboliczny z sosem słodko - kwaśnym, surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka, woda źródłana z pomarańczą, marchewka do chrupania | Budyń z musem mango wafle kukurydziane, herbata truskawkowa                                                   | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka włoska 30g : mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, cukier, sól, olej rzepakowy, polepszacz do pieczywa (mąka <b>pszenna</b> , emulgator, mąka <b>sojowa</b> , środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, enzymy) chleb kołodziej 30 g (mąka <b>żytnia</b> , woda mieszanina piekarska (płatki owsiane, nasiona słonecznika, płatki z <b>pszenicy orkisz</b> , siemię lniane, włókna roślinne (bąbki pieśniak, owoców cytrusowych, owsa, jabłka, <b>pszenicy</b> ) pestki dyni, nasiona <b>sezamu</b> , ziarna <b>żyta</b> , sól kieki <b>pszenicy</b> , <b>gluten pszeniny</b> , skstrakt ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy) zakwas piekarski (zakwas <b>żytni</b> (częściowo prażona mąka <b>żytnia</b> , woda, dojrzwały zakwas), kwas: kwas octowy, ekstrakt ze słoju <b>jęczmiennego</b> drożdże, sól masło 8g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 15g ( <b>jajko</b> , <b>gorczyca</b> ) majonez 3 g, szczypiorek 5g, truskawka 10g, kakao na mleku 8 g na mleku 200 g ( <b>mleko</b> , <b>soja</b> , <b>gluten</b> ),<br><b>OBIAD:</b> zupa koperkowa, marchew 15g, pietruszka 10 g, por 6 g, seler 10g ( <b>seler</b> ) 10 g, cebula 5 g, mięso drobiowe 10g, ziemniaki 50g, śmietana 15 g ( <b>mleko</b> ), miruna 70g (( <b>ryba</b> ) mąka <b>pszenna 10g</b> , <b>jajko 10g</b> , bułka tarta 10g), ryż 35g , pomidory 25g ketchup 5 g, koper 10g, koncentrat pomidorowy 5 g, jogurt 5 g, kapusta kiszona 80g, jabłko 10g, marchew 10g, woda 150g, pomarańcza 5g, marchewka 50 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> mango 50g, budyń 100 g, wafle kukurydziane 10 g, herbata truskawkowa 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, skład wszystkich potraw do wglądu u intendenta