



**Jadłospis Przedszkola nr 4 Biały konik**  
**od 15.09.2025 do 19.09.2025\***

|                                                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                             | Skład/alergeny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>15.09.2025</b><br> | Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, jajko concasse ze szczypiorkiem, pomidorem, kakao na mleku                                              | Czerwony barszcz z makaronem, filet drobiowy panierowany, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka, woda źródłana z cytryną, <b>owoc</b>                                            | Kasza manna na mleku z musem wiśniowym, herbata malinowa                                 | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wrocławska 30 g: (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, mąka żytnia, sól, cukier, uniwersalny polepszczacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego (mąka <b>pszenna</b> , cukier, mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy ( <b>pszenica</b> )), produkt może zawierać: <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ) chleb kołodziej 30 g:(mąka <b>żytnia</b> , woda mieszaną do produkcji chleba żytniego z ziamami (łamane ziarno <b>żyta</b> , płatki <b>owsiane</b> , słonecznik, siemię lniane, gluten <b>pszenny</b> , sól, mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>pszenna</b> graham 3 %, mąka <b>żytnia</b> 1,7 %, mąka <b>pszenna</b> 1,4 %, mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>pszenna</b> razowa, skrobia ziemniaczana otręby <b>żytnie</b> , prażona mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , jęczmień prażony, mąka <b>sojowa</b> , środek do przetwarzania mąki , enzymy ( <b>pszenica</b> )).mąka <b>pszenna</b> , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemię lniane. Produkt może zawierać:( <b>jajo, mleko, sezam</b> ) masło 8g ( <b>mleko</b> ), jajko 3/4 ( <b>jajko</b> ), pomidor 40 g, szczypiorek 3 g, majonez 3g ( <b>jajka, gorczyca</b> ),kakao na mleku 200 g ( <b>mleko, soja, gluten</b> ), cukier 5g.<br><b>OBIAŁ:</b> zupa czerwony barszcz, marchew 15 g, pietruszka 10 g, ( <b>seler</b> ) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, buraczki 50 g, makaron 20g ( <b>jajko, mąka</b> ), śmietanka15g ( <b>mleko</b> ), mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g ( <b>jajko 10 g, mąka pszenna</b> ) olej 25 g, bułka tarta 10g ( <b>gluten</b> ), ziemniak 200g, koperek 2 g, natka 2 g kapusta 80g ,jablko 10g, marchew 10g, woda źródłana 150 g, cytryna 5 g , owoc<br><b>PODWIECZOREK:</b> kasza manna 25g na mleku 200 g ( <b>mleko, mąka pszenna</b> ) , wiśnie 50g, herbata malinowa 150g ,cukier 5 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wtorek</b><br><b>16.09.2025</b><br>       | Bułka wielozłaznista, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka, płatki owsiane z mlekiem słodzone miodem, herbata owocowa                             | Zupa pieczarkowa z zacierkami, kotlet z kaszy jaglanej z indykiem, mizeria na jogurcie naturalnym, ziemniaki puree, kompot wieloowocowy, <b>owoc</b>                                                         | Galaretka z owocami i bitą śmietaną, słomka biszkoptowa, kawa zbożowa na mleku           | <b>ŚNIADANIE:</b> bułka wielozłaznista 50 g :mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>pszenna</b> graham, woda, drożdże, siemię lniane, mąka <b>żytnia</b> , sól, płatki <b>owsiane</b> , słonecznik luskany, cukier, rafinowany olej rzepakowy, uniwersalny polepszczacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego ((mąka <b>pszenna</b> , cukier, mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy( <b>pszenica</b> )) produkt może zawierać : <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> masło 4g ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne stabilizatory dufosforan 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),rzodkiewka 10g, płatki owsiane 15g z mlekiem 2000g ( <b>mleko</b> ), miód 5 g, herbata owocowa150g, cukier 5g<br><b>OBIAŁ:</b> zupa pieczarkowa, mięso wieprzowe 10g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, ( <b>seler</b> ) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, pieczarki 50 g, natka 2 g, koper 2 g śmietanka 1 8% 10g ( <b>mleko</b> ), zacierki 20 g ( <b>mąka jajko</b> ),kasza jaglana 20 g, indyk 35g ( jajko 5g, mąka pszenna),olej, ogórki 80g, jogurt naturalny 50g ( <b>mleko</b> ), ziemniaki puree 200g (mleko), kompot wieloowocowy 40g, owoc 100 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> owoce 30 g, galaretka 10 g, słomka biszkoptowa10 g ( <b>mleko, mąka pszenna, jajko</b> ), kawa zbożowa na mleku 200 g ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ),śmietanka 30g ( <b>mleko</b> ), cukier 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Środa</b><br><b>17.09.2025</b><br>        | Bułka włoska, chleb gryczany, masło, dżem truskawkowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pasta z makreli, ogórek kiszony, kawa inka na mleku    | Kapuśniak z białej kapusty na mięsie, chili con carne (mięso-wołowe- wieprzowe, marchewka, pomidory, cebula, natka pietruszki, fasola szparagowa), ryż paraboliczny, woda źródłana z rumiankiem, <b>owoc</b> | Pizza włoska z szynką i serem, przygotowana w przedszkolnym piecu, kawa zbożowa na mleku | <b>ŚNIADANIE:</b> : Bułka włoska 30g : mąka <b>pszenna</b> , mąka <b>żytnia</b> , woda, O-tentic Durum 4 % (zakwas piekarniczy <b>pszenny</b> w proszku z <b>pszenicy</b> durum, drożdże, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy) enzymy, sól, drożdże Chleb gryczany 30 g:(mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda słonecznik luskany, drożdże, sól) masło 8g ( <b>mleko</b> ), makrela10 g ( <b>ryby</b> ),ogórek kiszony 10g, kawa inka 5 g na mleku 200 g ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ),cukier 5 g<br><b>OBIAŁ:</b> zupa kapuśniak, mięso wieprzowe 35 g -wołowe 35g, marchew 30 g, pietruszka 10 g, cebula 5 g, seler 10g ( <b>seler</b> ), por 6g , natka 2 g, koper 2 g , kapusta 50g, ziemniaki 50g, łopatką 10g, wędzona 20g(kielbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, osłonka jadalna, błonnik roślinne(cytrusowy, ziemniaczany),hydroizat białka roślinnego, skrobia kukurydziana, sól. Produkt może zawierać zboża zawierające <b>gluten, gorczyca seler, soję, mleka, jajka</b> Boczek wędzony: sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca, azotan sodu. Do wyprodukowania 100g produktu użyto133 g boczku wieprzowego. Produkt bezglutenowy), marchew10g, pomidory 30g ,koncentrat pomidorowy 5 g, fasolka szparagowa 15 g, ryż paraboliczny 35g, woda źródłana 150g, rumianek 5 g , owoc 100 G<br><b>PODWIECZOREK:</b> pizza (mąka pszenna 40g, drożdże 2 g, ser żółty 30g ( <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), papryka czerwona 10g, miód 5 g ,płatki ryżowe 20g na mleku 200 g ( <b>mleko, mąka pszenna</b> ), herbata owoce leśne 150g, cukier 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Czwartek</b><br><b>18.09.2025</b><br>    | Bułka piegus, masło, kielbasa szynkowa, papryka czerwona, płatki ryżowe na mleku słodzone miodem, herbata owoce leśne                             | Zupa z soczewicy zielonej na mięsie, naleśniki z twarogiem i sosem jagodowym oraz odrobiną bitej śmietany, woda źródłana z pomarańczą, <b>owoc</b>                                                           | Bułka orkiszowa, masło, pasta z wędzonego kurczaka, mix sałat, ser żółty, kakao na mleku | <b>ŚNIADANIE:</b> Bułka piegus 30 g : (mąka <b>pszenna</b> , woda, słonecznik luskany, siemię lniane, płatki <b>owsiane</b> , sezam luskany, cukier, drożdże, sól, mąka <b>żytnia</b> , <b>jęczmień</b> słodowy, uniwersalny polepszczacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego: (mąka <b>pszenna</b> , cukier mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy ( <b>pszenica</b> )), produkt może zawierać : <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ) 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), papryka czerwona 10g, miód 5 g ,płatki ryżowe 20g na mleku 200 g ( <b>mleko, mąka pszenna</b> ), herbata owoce leśne 150g, cukier 5g<br><b>OBIAŁ:</b> zupa z soczewicy zielonej-mięso wieprzowe 20 g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, ( <b>seler</b> ) 10 g, por 5g, cebula 5 g, koper 2 g, natka 2 g śmietanka 18 % 15g ( <b>mleko</b> ), soczewica 20g, naleśniki ( <b>mąka pszenna 50g jajko 10g, mleko 80g, ser twarogowy 50g</b> ), jagody 20 g ,koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 30 g ( <b>mleko</b> ),olej 15 g, woda 150g, pomarańcza 10 g, owoc 100 g<br><b>PODWIECZOREK:</b> bułka orkiszowa 30g:mąka <b>orkiszowa</b> , pełnoziarnista mąka <b>orkiszowa</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, dmuchany <b>orkisz</b> , drożdże, mąka <b>żytnia</b> , sól, cukier, uniwersalny polepszczacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego (mąka <b>pszenna</b> , cukier mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy( <b>pszenica</b> )) produkt może zawierać: <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> masło 8g ( <b>mleko</b> ), kurczak wędzony 10g (filet z kurczaka 70%, woda, sól, białko pochodzenia wieprzowego, ekstrakt drożdżowy, , błonnik pszenny, ocet spirytusowy, cukier, aromat ) majonez 3g ( <b>jajko, gorczyca</b> ) salata 5g, ser żółty 20g ( <b>mleko</b> ) ,kakao 5g na mleku 200g ( <b>mleko, soja, gluten</b> ) cukier 5g |
| <b>Piątek</b><br><b>19.09.2025</b><br>     | Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, kawa inka na mleku | Zupa jarzynowa, filet z miruny w płatkach zbóż i nasionach suszonych, ziemniaki puree, fasolka szparagowa, żółta na parze z masłem, woda źródłana z cytryną, <b>marchewka do chrupania</b>                   | Koktajl jogurtowo - maślankowo - owocowy, wafle kukurydziane                             | <b>ŚNIADANIE:</b> Bułka wrocławska 30g: (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, rafinowany olej rzepakowy, mąka Żytnia, sól, cukier, uniwersalny polepszczacz do pieczywa <b>pszennego</b> i mieszanego (mąka <b>pszenna</b> , cukier, mąka <b>sojowa</b> , mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , środek do przetwarzania mąki, enzymy ( <b>pszenica</b> )), produkt może zawierać: <b>żyto, owies, jaja, mleko, sezam</b> ) chleb kołodziej 30 g:(mąka <b>żytnia</b> , woda mieszaną do produkcji chleba żytniego z ziamami (łamane ziarno <b>żyta</b> , płatki <b>owsiane</b> , słonecznik, siemię lniane, gluten <b>pszenny</b> , sól, mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , mąka <b>pszenna</b> graham 3 %, mąka <b>żytnia</b> 1,7 %, mąka <b>pszenna</b> 1,4 %, mąka <b>żytnia</b> razowa, mąka <b>pszenna</b> razowa, skrobia ziemniaczana otręby <b>żytnie</b> , prażona mąka ze słodu <b>jęczmiennego</b> , jęczmień prażony, mąka <b>sojowa</b> , środek do przetwarzania mąki , enzymy ( <b>pszenica</b> )).mąka <b>pszenna</b> , płatki owsiane, drożdże , rafinowany olej rzepakowy, sól, siemię lniane. Produkt może zawierać:( <b>jajo, mleko, sezam</b> ) masło 8 g( <b>mleko</b> ), pasztet drobiowy 10g, ogórek kiszony 10g ,wiśnie 10g, kawa inka 5g na mleku 200 g ( <b>mleko, jęczmień, żyto</b> ), cukier 5 g<br><b>OBIAŁ:</b> zupa jarzynowa, marchew 20 g, pietruszka 15 , ( <b>seler</b> )15 g, por 6 g, cebula 5 g, koper 2 g, mięso drobiowe 10g, śmietanka 18 % 15g ( <b>mleko</b> ), fasolka szparagowa zielona 10g, kapusta biała 10g, kalafior 10 g, miruna 70g w płatkach zbóż i nasionach suszonych: słonecznik 1 g, siemię lniane 1 g, płatki owsiane 1 g( <b>pszenna 5 g, bułka tarta 5 g,jajko 10 g</b> ), ziemniaki puree ( <b>mleko</b> ), fasolka szparagowa z masłem 80 g ( <b>mleko</b> ), olej 25 g, marchew 50g, woda 150g, cytryna 5 g.<br><b>PODWIECZOREK:</b> jogurt 100g ( <b>mleko</b> ),maślana 100g ( <b>mleko</b> ),owoce 50g, wafle kukurydziane 10g                                                                                                                                                                                                                                                                           |

\*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 inspektora