








Jadłospis Przedszkola nr 4 *Biały konik* od 15.06.2026 do 19.06.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 15.06.2026 	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 jabłko - mango 100%	Salatka owocowa (banan, kiwi, truskawka, borówka, arbuz, brzoskwinia), jogurt naturalny, wafle kukurydziane, herbata miętowa	ŚNIADANIE: bułka orkiszowa 30g : (mąka pszenna, mąka żytnia mąka sojowa), chleb zwykły 30g (mąka pszenna, mąka żytnia), masło 8g (mleko), polędwica wieprzowa 20g ,ser żółty 20g (mleko), ogórek zielony 10g, kakao 5g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g OBIAD: zupa ziemniaczana, marchew15g, pietruszka 10g, seler 10g(seler), por 6g śmietanka 15g (mleko), ziemniaki 100g, mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g, (jajko 5g, mąka pszenna 5 g, bułka tarta 10g), pomidory 30g, koncentrat pomidorowy 5 g, kasza bulgur 35g (mąka pszenna), natka 2 g, koper 2 g, kapusta pekińska 80g, kukurydza 10g,jabłka 5 g, marchew 10g, jogurt 10g (mleko), sok jabłko- mango 100%- 150 g, PODWIECZOREK: sałatka owocowa 150 g, jogurt naturalny 100g (mleko), wafle kukurydziane 15 g, herbata miętowa 150g, cukier 5g
Wtorek 16.06.2026 	Bułka wieloziarnista, masło, pierś gotowana z indyka, sałata, zacierki na mleku słodzone miodem, herbata owoce leśne	Zupa marchewkowa z makaron razowy, kopytka z mięsem, kapusta kiszona gotowana, kompot z rabarbaru i truskawek ze świeżych sezonowych owoców, owoc	Placki kefirowe z jabłkiem, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 50 g : (mąka pszenna, sezam), masło 4g (mleko), pierś gotowana z indyka 20g (mleka, sezam, gluten, soja, gorczyca, jaja, sezam), zacierki 20 g na mleku 200 g (mąka pszenna, jajko, mleko), miód 5 g, sałata 10g, cukier 5g OBIAD: zupa marchewkowa marchew15g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6 g, śmietanka 15g (mleko), marchew 100g, makaron razowy 20g (mąka pełnoziarnista z pszenicy, może zawierać jajka), mięso drobiowe 10 g, natka 2 g , koper 2 g cebula 5 g kopytka (mąka pszenna 40g, jajko10g), karkówka 70g, kapusta kiszona 100g, owoce 40g, owoc PODWIECZOREK: placki kefirowe z jabłkiem -kefir 50g(mąka pszenna 40g, mleko 50g, jajko 10g), jabłko 50 g, olej10 g, kawa zbożowa 8 g na mleku 200 g (mleko żyto, jęczmień), cukier 5g
Środa 17.06.2026 	Bułka mleczna, chleb słonecznikowy, masło, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, miód pszczeli, kawa inka na mleku	Zupa pomidorowa z ryżem na drobiu z zieleciną, twarożek (gzik) z jogurtem, ziemniaki puree, sałatka z zielonego ogórka z winogret koperkowym, kompot jabłkowy, mus owocowy	Bułka pieguska, chleb zwykły, masło, polędwica sopocka, sałata, pomidor, szczypiorek, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka mleczna 40 g:(mąka pszenna, mlek, jaja), chleb ze słonecznikiem 30 g: (mąka żytnia, mąka pszenna), masło 8g (mleko), pasztet wieprzowy 15g (pszenica, mleko, jajko ,soja), ogórek kiszony 10g, miód 5g kawa inka 5g na mleku 200g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g OBIAD: zupa pomidorowa, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10g(seler), por 6g,cebula 5 g, mięso drobiowe 10g, natka 2 g , koper 2 g, pomidory 5g, koncentrat pomidorowy 30g, ryż 10g, twaróg 70g (mleko),jogurt 15 g (mleko), ziemniaki 200g, ogórek zielony 80 g, jabłka 50, mus owocowy 100g PODWIECZOREK: bułka pieguska 30 g : (mąka pszenna), chleb zwykły 30g (mąka pszenna, mąka żytnia), masło 8g (mleko), polędwica sopocka 20g, sałata 5g, pomidor 20g, szczypiorek 5 g, kakao 5 g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten), cukier 5g
Czwartek 18.06.2026 	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	Budyń z musem wiśniowym, suszone jabłko o smaku owoców leśnych, herbata dzika róża	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30g: (mąka pszenna, mąka sojowa, żyto) masło 4 g (mleko),ciecierzyca 10g (może zawierać gluten), szczypiorek 5g, rzodkiewka 10g, zupa płatki czekoladowe 25g na mleku 200g (mleko, mąka pszenna), herbata zielona 150g, cukier 5 g OBIAD: zupa krupnik, marchew 15 g, pietruszka 10 g, seler 10 g (seler), por 6g, cebula 5 g ,kasza jęczmienna 15g((może zawierać gluten jęczmień), natka 2 g, koper 2 g, cebula 5 g mięso drobiowe 10g, filet z indyka 70g(bułka tarta 10 g (gluten),jajko 10 g, mąka pszenna 5 g), olej 25 g ,ziemniaki 200g, buraczki 100 g, jabłka 10 g, sok jabłkowy 100% 150 g, owoc PODWIECZOREK : wiśnie 50g, budyń 100 g, suszone jabłko o smaku owoców leśnych 18 g, herbata dzika róża 150 g, cukier 5 g
Piątek 19.06.2026 	Bułka włoska, chleb kołodziej, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy ze świeżych owoców przygotowany w przedszkolnej kuchni, kakao na mleku	Zupa koperkowa z ziemniakami, filet z miruny, ryż paraboliczny z sosem słodko - kwaśnym, surówka z kiszonej kapusty marchwi i jabłka, woda źródłana z rumiankiem, marchewka do chrupania	Murzynek z polewą cytrynową, z przedszkolnego pieca, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE: bułka włoska 30g : (mąka pszenna, mąka żytnia) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia, mąka sojowa, mąka pszenna) masło 8g (mleko), pasta jajeczna 15g (jajko, gorczyca) majonez 3 g, szczypiorek 5g, truskawki 10g, kakao na mleku 8 g na mleku 200 g (mleko, soja ,gluten), OBIAD: zupa koperkowa, marchew15 g, pietruszka 10 g, por 6 g, seler 10g (seler) 10 g, cebula 5 g, mięso drobiowe10g, ziemniaki 50g, śmietana 15 g (mleko), miruna 70g (ryba)(mąka pszenna 10g, jajko 10g, bułka tarta10g), 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, rumianek 5g, marchewka 50 g PODWIECZOREK: ciasto murzynek (mleko 20g, jajko20g, mąka pszenna 40g), powidła 20g , cukier 25g, soda, kakao 5g (mleko, soja, gluten) cytryna, kawa zbożowa 5g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto), 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, składy wszystkich potraw do wglądu u intendenta