








Jadłospis
Przedszkola nr 4 Biały konik
od 06.07.2026 do 10.07.2026*

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Skład/alergeny
Poniedziałek 06.07.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, jajko concasse ze szczypiorkiem i pomidorem, kawa zbożowa na mleku	Czerwony barszcz z makaronem, filet drobiowy panierowany, ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka, woda z cytryną, owoc	Kasza manna na mleku z mussem z truskawek, waffle kukurydziane, herbata malinowa	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30 g: (mąka pszenna, mąka sojowa) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia, gluten pszenny) masło 8g (mleko), jajko 3/4 (jajko), pomidor 40 g, szczypiorek 3 g, majonez 3g (jajka, gorczyca),kawa zbożowa na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5g. OBIAD: zupa czerwony barszcz, marchew 15 g, pietruszka 10 g, (seler) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, buraczki 50 g, makaron 20g (jajko, mąka), śmietanka 15g (mleko), mięso drobiowe 10g, filet drobiowy 70g (jajko 10 g, mąka pszenna) olej 25 g, bułka tarta 10g (gluten), ziemniak 200g, koperek 2 g, natka 2 g kapusta biała 80g, jabłko 10g, marchew 10g, woda 150 g, cytryna 10 g, owoc PODWIECZOREK: kasza manna 25g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna) , truskawki 50g, waffle kukurydziane (10 g (mleko, gluten)),herbata malinowa 150g ,cukier 5 g,
Wtorek 07.07.2026 	Bułka wieloziarnista, masło, polędwica sopocka, rzodkiewka, płatki owsiane z mlekiem słodzone miodem, herbata dzika róża	Zupa pieczarkowa z zacierkami, kotlet z kaszy jaglanej z indykiem, mizeria na jogurcie naturalnym, ziemniaki puree, kompot wieloowocowy, owoc	Galaretka z brzoskwiniami i odrobiną bitej śmietany, waffle ryżowe, kawa inka na mleku	ŚNIADANIE: bułka wieloziarnista 50 g : (mąka pszenna, sezam), masło 4g (mleko), polędwica sopocka 20g (schab wieprzowy, cukier, sól, przyprawy naturalne składniki. Do wyprodukowania 100 g produktu użyto 120 g schabu wieprzowego. Produkt bezglutenowy),rzodkiewka 10g, płatki owsiane 15g z mlekiem 2000g (mleko), miód 5 g, herbata dzika róża 150g, cukier 5g OBIAD : zupa pieczarkowa, mięso wieprzowe 10g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, (seler) 10 g, por 6 g, cebula 5 g, pieczarki 50 g, natka 2 g, koper 2 g śmietanka 1 8% 10g (mleko), zacierki 20 g (mąka jajko),kasza jaglana 20 g, indyk 35g (jajko 5g, mąka pszenna),olej, ogórki 80g, jogurt naturalny 50g (mleko), ziemniaki puree 200g (mleko), mieszanka owocowa 40g, owoc 100 g PODWIECZOREK: owoce 30 g, galaretka 100g, waffle ryżowe 10g (mleko, gluten), śmietana 30 g (mleko),cukier puder r 1g, kawa inka 5 g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto),cukier 5 g
Środa 08.07.2026 	Bułka włoska, chleb gryczany, masło, dżem malinowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pasta z makreli, ogórek kiszony, kakao 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, owoc	Pizza włoska z szynką i serem, przygotowana w przedszkolnym piecu, kawa zbożowa na mleku	ŚNIADANIE : bułka włoska 30g : (mąka pszenna, mąka sojowa) chleb gryczany 35 g ż: (mąka pszenna mąka żytnia, soja) masło 8g (mleko), makrela wędzona 10 g (ryby), ogórek kiszony 10g, maliny 10 g kakao 5 g na mleku 200 g (mleko, soja, gluten),cukier 5 g OBIAD : zupa kapuśniak, mięso wieprzowe 35 g -wołowe 35g, marchew 30 g, pietruszka 10 g, cebula 5 g, seler 10g (seler), por 6g , natka 2 g, koper 2 g, kapusta 50g, ziemniaki 50g, łopatka 10g, wędzona 20g(kiełbasa: mięso wieprzowe 44 %, karczek wieprzowy 33 %, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana,, osłonka jadalna, błonnik roślinny(cytrusowy, ziemniaczany),hydrolyzat białka roślinnego, skrobia 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), marchew10g, pomidory 30g ,koncentrat pomidorowy 5 g, fasolka szparagowa 15 g, ryż paraboliczny 35g, woda źródłana 150g, rumianek 5 g , owoc 100 g PODWIECZOREK : pizza (mąka pszenna 40g, drożdże 2 g, ser żółty 30g (mleko) szynka 20g (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne. Do wyprodukowania 100g produktu użyto 120 g mięsa wieprzowego. Produkt bezglutenowy), kawa zbożowa 5 g na mleku 200g (mleko, żyto, jęczmień), pomidory 20 g, kawa zbożowa 8g na mleku 200 g (mleko, żyto, jęczmień) cukier 5 g
Czwartek 09.07.2026 	Bułka piegus, masło, kiełbasa 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, kompot malinowy, owoc	Bułka orkiszowa, masło, pasta z wędzonego kurczaka, sałata masłowa, ser żółty, kakao na mleku	ŚNIADANIE: bułka piegus:(mąka pszenna, mąka sojowa) masło 4g (mleko), szynka 20g (szynka wieprzowa, sól, cukier, przyprawy naturalne Do wyprodukowania 100g produktu użyto 120 g mięsa wieprzowego. Produkt bezglutenowy), papryka czerwona 10g, miód 5 g ,płatki ryżowe 20g na mleku 200 g (mleko, mąka pszenna), herbata owoce leśne 150g, cukier 5g OBIAD: zupa z soczewicy zielonej-mięso wieprzowe 20 g, marchew 15 g, pietruszka 15 g, (seler) 10 g, por 5g, cebula 5 g, koper 2 g, natka 2 g śmietanka 18 % 15g (mleko), soczewica 20g, naleśniki (mąka pszenna 50g ,jajko 10g, mleko 80g, ser twarogowy 50g), jagody 20 g ,koncentrat pomidorowy 5 g, śmietanka 30 g (mleko),olej 15 g, maliny 40 g, owoc 100 g PODWIECZOREK: bułka orkiszowa 30g :(mąka pszenna, mąka sojowa) masło 8g (mleko), kurczak wędzony 10g (filet z kurczaka 70% , woda, sól, białko pochodzenia wieprzowego, ekstrakty drożdżowe,, błonnik pszenny, ocet spirytusowy, cukier, aromat) majonez 3g (jajko, gorczyca) sałata 5g, ser żółty 20g (mleko), kakao 5g na mleku 200g (mleko, soja, gluten) cukier 5g
Piątek 10.07.2026 	Bułka wrocławska, chleb kołodziej, masło, dżem wiśniowy przygotowany w przedszkolnej kuchni, pierś gotowana z indyka, rzodkiewka, kawa inka na mleku	Zupa jarzynowa, filet z miruny w płatkach zbóż i nasionach suszonych, ziemniaki puree, fasolka szparagowa żółta na parze z maselkiem, woda źródłana z cytryną, marchewka do chrupania	Koktajl jogurtowo - maślankowy z truskawkami, chrupki bananowe	ŚNIADANIE: bułka wrocławska 30 g: (mąka pszenna, mąka sojowa) chleb kołodziej 30 g:(mąka żytnia, sezamu, gluten pszenny) masło 8 g(mleko), pierś gotowana z indyka 20g (mleka, sezam, gluten, soja, gorczyca, jaja, sezam), zacierki 20 g na mleku 200 g (mąka pszenna, jajko, mleko), rzodkiewka 10g ,wiśnie 10g, kawa inka 5g na mleku 200 g (mleko, jęczmień, żyto), cukier 5 g OBIAD: zupa jarzynowa, marchew 20 g, pietruszka 15 , (seler)15 g, por 6 g, cebula 5 g , koper 2 g, natka 2 g, mięso drobiowe 10g, śmietanka 18 % 15g (mleko), 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 (pszenna 5 g, bułka tarta 5 g,jajko 10 g), ziemniaki puree (mleko), fasolka szparagowa z maselkiem 80 g (mleko), olej 25 g, marchew 50g, woda 150g, cytryna 5 g. PODWIECZOREK: jogurt 100g (mleko),maślana 100g (mleko),borówkami 50g, chrupki bananowe 10g (mleko, jajka, gluten, orzechy)

*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, składają wszystkich potraw do wglądu u intendenta