

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 06.10 do 10.10.2025 r.	2
Poniedziałek 06.10.2025 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 07.10.2025r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 08.10.2025r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 09.10.2025r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 10.10.2025r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 06.10 do 10.10.2025 r.

Poniedziałek 06.10.2025 r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb pełnoziarnisty z pastą z twarogu i jaj z rzodkiewką, ogórkiem i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, twaróg, jaja**, rzodkiewka, ogórek, kiełki rzodkiewki.

Drugie śniadanie + zupa

Śliwka

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, fasolka szparagowa, koperek, przyprawy.

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Makaron spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

- Skład: Mięso wieprzowe, cebula, przecier pomidorowy, **mąka, ser żółty, makaron spaghetti**, przyprawy.

Kalarepa pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną 150ml
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z pastą z twarogu i jaj (30g) z rzodkiewką (20g), ogórkiem (30g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

- Śliwka (100g)
- Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Makaron spaghetti z sosem bolońskim (150g) i serem żółtym (20g)
- Kalarepa pokrojona w słupki (30g)

Wtorek 07.10.2025r.**Pierwsze śniadanie**

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb graham z pastą rybną i jajkiem, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb graham, masło, łosoś wędzony, jaja, masło**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na maślanec

- Skład: Jagody, **maślanka naturalna**.

Barszcz czerwony na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, buraki, sok z buraka, śmietanka, przyprawy.

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna, miód.

Bigos z kapusty mieszanej z mięsem i ziemniakami z koperkiem

- Skład: Kapusta kiszona, kapusta biała, łopatką wieprzowa, cebula, olej, przyprawy. Ziemniaki, **masło, mleko 2%**, koperek.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb graham (35g) z pastą rybną i jajkiem (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

- Koktajl jagodowy na maślanie (150g)
- Barszcz czerwony na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Bigos z kapusty mieszanej z mięsem (150g)
- Mix warzyw (30g)

Środa 08.10.2025r.

Pierwsze śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

- Skład: **Płatki kukurydziane, mleko 2%.**

Rogal pszenny z sezamem z masłem, dżemem truskawkowym, marchew pokrojona w słupki

- Skład: **Rogal pszenny z sezamem, masło,** dżem truskawkowy. Marchew.

Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa cebulowa z serem żółtym na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, **cebula, ser żółty, masło klarowane,** przyprawy.

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Gulasz wołowy z kaszą bulgur

- Skład: Mięso wołowe, cebula, olej, **mąka,** przyprawy. **Kasza bulgur.**

Surówka z buraczków czerwonych

- Skład: Buraki czerwone, cebula, olej.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Płatki kukurydziane na mleku (200ml)
- Rogal pszenny z sezamem (30g) z masłem (10), dżemem truskawkowym (30g), marchew pokrojona w słupki (30g)

Drugie śniadanie + zupa

- Jabłko (100g)
- Zupa cebulowa z serem żółtym na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Gulasz wołowy (120g) z kaszą bulgur (80g)
- Surówka z buraczków czerwonych (80g)

Czwartek 09.10.2025r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, pomidorem i ogórkiem, parówki
cielęce na gorąco z keczupem

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, sałata, pomidor, ogórek, parówki cielęce,
keczup łagodny.

Drugie śniadanie + zupa

Skyr owocowy

Zupa neapolitańska na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, kapusta biała, ziemniaki, przyprawy.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Pierogi leniwe z masłem, i bułką tartą

- Skład: **Mąka, jaja, twaróg, masło, bułka tarta.**

Surówka z marchwi i chrzanu

Skład: Marchew, chrzan, **majonez.**

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z masłem (10g), sałatą, pomidorem (30g) i ogórkiem (30g), parówki cielęce na gorąco (60g) z keczupem łagodnym (15g)

Drugie śniadania + zupa

- Skyr owocowy (150g)
- Zupa neapolitańska na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Pierogi leniwe na masłem i bułką tartą (140g)
- Surówka z marchwi i chrzanu (80g)

Piątek 10.10.2025r.

Pierwsze śniadanie

Płatki owsiane na mleku

- Skład: **Mleko 2%, płatki owsiane błyskawiczne.**

Chleb królewski z masłem, serkiem topionym, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb królewski, masło, serek topiony**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Muffinka, sok owocowy

- Skład: **Mąka, mleko, jaja**, cukier, olej, proszek do pieczenia, Sok owocowy.

Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, dynia, przyprawy, **groszek ptysiowy**.

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: woda, owoce leśne.

Filet rybny panierowany z ziemniakami i koperkiem

- Skład: **Miruna, jaja, bułka tarta, mąka**, olej. Ziemniaki, **mleko, masło**.

Bukiet warzyw z dipem czosnkowym

- Skład: Bukiet warzyw królewskich, jogurt grecki, śmietana 18%, czosnek.

Gramatura potraw**Pierwsze śniadanie**

- Płatki owsiane na mleku (200ml)
- Chleb królewski (30g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

- Muffinka (50g), sok owocowy (200ml)
- Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Filet rybny panierowany (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Bukiet warzyw (100g) z dipem czosnkowym (80g)

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
2. Ilość cukru: 6 g w 220 ml kompotu