

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 27.10 do 31.10.2025 r.	2
Poniedziałek 27.10.2025 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 28.10.2025r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 29.10.2025r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 30.10.2025r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 31.10.2025r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 27.10 do 31.10.2025 r.

Poniedziałek 27.10.2025 r.

Pierwsze śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka pszenna z sezamem z masłem, serkiem topionym, ogórkiem, rzodkiewką, kielkami rzodkiewki i pestkami dyni

- Skład: **Bułka pszenna z sezamem, masło, serek topiony**, ogórek, rzodkiewka, kielki rzodkiewki, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna, miód.

Gulasz wołowy z kaszą bulgur

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z buraczków czerwonych

- Skład: Buraki czerwone, cebula, olej.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki owsiane na mleku 200ml
- Bułka pszenna z sezamem (35g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), kiełkami rzodkiewki i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Gulasz wołowy (100g) z kaszą bulgur (80g)
- Surówka z buraczków czerwonych (80g)

Wtorek 28.10.2025r.**Pierwsze śniadanie**

Kakao na mleku

- Skład: Kakao gorzkie, **mleko 2%**.

Chleb słonecznikowy z masłem, roszponką, kielbasą krakowską, pomidorem i ogórkiem

- Skład: **Chleb słonecznikowy, masło**, roszponka, kielbasa krakowska, pomidor, ogórek.

Drugie śniadanie + zupa

Budyń waniliowy na mleku

- Skład: Budyń waniliowy, **mleko 2%**.

Zupa ogórkowa na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, ogórki kiszone, przyprawy.

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Kotlet pożarski z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Pierś z kurczaka, cebula, **bułka czerstwa, bułka tarta, jaja**, olej, przyprawy. Ziemniaki, **masło**, koperek.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy

- Skład: Kapusta biała, marchew, kukurydza konserwowa, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb słonecznikowy (35g) z masłem (10g), roszponką, kielbasą krakowską (15g), pomidorem (30g) i ogórkiem (30g)

Drugie śniadanie

- Budyń waniliowy na mleku (150g)
- Zupa ogórkowa na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Kotlet pożarski (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Środa 29.10.2025r.

Pierwsze śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

- Skład: Płatki ryżowe, **mleko 2%**.

Bułka pełnoziarnista z pastą z twarogu i jaj, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Bułka pełnoziarnista, masło, twaróg, jaja**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Muffinka, woda smakowa.

Zupa krem z marchewki na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, marchew, ziemniaki, przyprawy.

Obiad

Kompot wielowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wielowocowa.

Łazanki z kapustą i mięsem

- Skład: Mięso wieprzowe, kapusta biała, cebula, przyprawy, **makaron łazankowy**.

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki ryżowe na mleku (200ml)
- Bułka pełnoziarnista (30g) z pastą z twarogu i jaj (30), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

- Muffinka (50g), woda smakowa (150ml)
- Zupa krem z marchewki na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Łazanki z kapustą i mięsem (150g)
- Mix warzyw (30g)

Czwartek 30.10.2025r.**Pierwsze śniadanie**

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb królewski z pastą z łososia i jaj, ogórkiem, papryką, kiełkami rzodkiewki i pestkami słonecznika

- Skład: **Chleb królewski, masło, łosoś wędzony, jaja**, ogórek, papryka, kiełki rzodkiewki, pestki słonecznika.

Drugie śniadanie + zupa

Serek homogenizowany

Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, brokuły, ziemniaki, przyprawy.

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą

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

Surówka z marchwi i chrzanu

- Marchew, chrzan, **majonez**.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb królewski (35g) z pastą z łososia i jaj (30g), ogórkiem (30g), papryką (20g), kiełkami rzodkiewki i pestkami słonecznika

Drugie śniadania + zupa

- Serek homogenizowany (150g)
- Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

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

Piątek 31.10.2025r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb graham z masłem, sałatą, polędwicą sopocką, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb graham, masło**, sałata, polędwica sopocka, ogórek, rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na kefirze

- Skład: Jagody, **kefir naturalny**.

Barszcz biały z jajkiem na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, jaja, ziemniaki, **zakwas pszenny**, przyprawy, **śmietanka**.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: woda, czerwona porzeczka.

Ryba w jarzynach z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty pekińskiej

- Skład: Kapusta pekińska, marchew, kukurydza, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb graham (35g) z masłem (10g), sałatą, polędwicą sopocką (15g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl jagodowy na kefirze (150g)
- Barszcz biały z jajkiem na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Ryba w jarzynach (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kapusty pekińskiej (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