

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 10.11 do 14.11.2025 r.	2
Poniedziałek 10.11.2025 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Środa 12.11.2025r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Czwartek 13.11.2025r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Piątek 14.11.2025r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Legenda (objaśnienia):	10

Jadłospis obowiązujący od 10.11 do 14.11.2025 r.

Poniedziałek 10.11.2025 r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ryż biały, przecier pomidorowy, **śmietanka**, przyprawy.

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna, miód.

Makaron z sosem mięsnym

- Skład: Łopatką wieprzową, cebula, **mąka**, olej, przyprawy.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Ogórek kiszony

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko 150ml
- Chleb graham (40g) z masłem (10g), pastą z twarogu i jaj (30g), rzodkiewką (20g), ogórkiem (30g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Makaron (80g) z sosem mięsnym (100g)
- Ogórek kiszony (50g)

Środa 12.11.2025r.

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 pokrojona w słupki.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na kefirze

- Skład: **Kefir naturalny**, jagody.

Zupa szpinakowa na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Pulpet w sosie pomidorowym z ryżem

- Skład: Mięso wieprzowe, **jaja**, cebula, bułka **czerstwa, bułka tarta, mąka**, przyprawy. Ryż biały.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki kukurydziane na mleku (200ml)
- Rogal pszenny z sezamem (40g) z masłem (10g), dżemem truskawkowym (30g), marchew pokrojona w słupki (30g)

Drugie śniadanie

- Koktajl jagodowy na kefirze (150ml)
- Zupa szpinakowa na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Pulpet w sosie pomidorowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Czwartek 13.11.2025r.**Pierwsze śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Bułka z pastą mięsną i jajkiem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Bułka z sezamem, masło,** mięso, **jaja, musztarda,** ogórek kiszony, rzodkiewka, szczypiorek, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Serek waniliowy

Zupa wiejska z makaronem na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Kopytka z masłem i bułką tartą

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

Surówka z marchwi i chrzanu

- Skład: Marchew, chrzan, **majonez.**

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Bułka z sezamem (30g) z pastą mięsną i jajkiem (30), ogórkiem kiszonym (30g), rzodkiewką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Serek waniliowy (150g)
- Zupa wiejska z makaronem na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

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

Piątek 14.11.2025r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: Kakao gorzkie, **mleko 2%**.

Chleb królewski z masłem, roszponką, serem żółtym, ogórkiem i papryką

- Skład: **Chleb królewski, masło**, roszponka, **ser żółty**, ogórek, papryka.

Drugie śniadanie + zupa

Jabłko suszone, woda

Zupa krem z zielonej soczewicy na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, zielona soczewica, ziemniaki, przyprawy.

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Kotlet rybny z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Dorsz, **jaja, mąka, bułka czerstwa, bułka tarta**, cebula, przyprawy.
Ziemniaki, **masło**.

Surówka z kapusty, brokuła i ogórka

- Kapusta biała, brokuł, ogórek, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb królewski (40g) z masłem (10g), roszponką, serem żółtym (20g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadania + zupa

- Jabłko suszone (18g), woda (150ml)
- Zupa krem z zielonej soczewicy na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Kotlet rybny (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kapusty, brokuła i ogórka (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