

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 01.12 do 05.12.2025 r.	2
Poniedziałek 01.12.2025 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 02.12.2025r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 03.12.2025r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 04.12.2025r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 05.12.2025r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 01.12 do 05.12.2025 r.

Poniedziałek 01.12.2025 r.

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 z kiszonej kapusty na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna, miód.

Kotlet siekany z kurczaka z serem żółtym i ziemniakami z koperkiem

- Skład: Pierś z kurczaka, **majonez, ser żółty, jajko**, mąka ziemniaczana, przyprawy. Ziemniaki, **mleko, masło**, koperek.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Mizeria z ogórków

- Skład: Ogórki, cebula, **śmietana 18%, jogurt grecki.**

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 + zupa

- Jabłko (150g)
- Zupa z kiszonej kapusty na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Kotlet siekany z kurczaka z serem żółtym (80g) i ziemniakami (150g)
- Mizeria z ogórków (80g)

Wtorek 02.12.2025r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Szwedzki stół

- Skład: **Pieczywo, masło**, roszponka, **ser żółty**, wędlina, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, ogórek, kabanosy.

Drugie śniadanie + zupa

Budyń waniliowy na mleku, mandarynka

Zupa jarzynowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoc leśne.

Schab w sosie własnym z kaszą bulgur

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

Salatka szwedzka

- Skład: Ogórki kiszane, marchew, olej.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Herbata z cyteyną (150ml)
- Pieczywo (35g) z masłem (10g), roszponka, ser żółty (15g), wędlina (15g), pomidorki koktajlowe (20g), rzodkiewka (20g), ogórek (30g), kabanosy (30g)

Drugie śniadanie

- Budyń waniliowy na mleku (150g), mandarynka (100g)
- Zupa jarzynowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Schab w sosie własnym (100g) i kaszą bulgur (80g)
- Sałatka szwedzka (80g)

Środa 03.12.2025r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb graham z masłem, roszponką, pomidorem i ogórkiem, parówki
cielęce na gorąco z keczupem

- Skład: **Chleb graham, masło**, roszponka, pomidor, ogórek, parówki cielęce,
keczup łagodny.

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt owocowy

Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą

- Skład: Ziemniaki, **twaróg, jaja, mąka, masło, bułka tarta.**

Surówka z marchwi i chrzanu

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

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb graham (30g) z masłem (10g), roszponką, pomidorem (30g) i ogórkiem (30g), parówki cielęce (60g) na gorąco z keczupem

Drugie śniadanie + zupa

- Jogurt owocowy (150g)
- Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (160g)
- Surówka z marchwi i chrzanu (80g)

Czwartek 04.12.2025r.**Pierwsze śniadanie**

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Bułka z sezamem z pastą z ciecierzycy i jaj, ogórkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Bułka pszenna z sezamem, masło**, ciecierzycy, **jaja**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl truskawkowy na maślanke

- Skład: **Maślanka**, truskawki.

Zupa krem z marchewki na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Makaron z sosem myśliwskim

- Skład: Łopatką wieprzową, cebula, ogórek konserwowy, papryka, olej, przyprawy, **mąka, makaron**.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydza

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Bułka pszenna (40g) z pastą z ciecierzycy i jaj (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadania + zupa

- Koktajl truskawkowy na maślanie (150g)
- Zupa krem z marchewki na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wielowoocowy (150ml)
- Makaron z sosem myśliwskim (120g)
- Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Piątek 05.12.2025r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

Chleb królewski z masłem, sałatą, szynką z kurczaka, ogórkiem i papryką

- Skład: **Chleb królewski, masło**, sałata, szynka z kurczaka, ogórek, papryka.

Drugie śniadanie + zupa

Ciastko orkiszowe, mleko w kartoniku.

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: woda, czerwona porzeczka.

Filet rybny panierowany z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty, brokuła i ogórka

- Skład: 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), sałatą, szynką z kurczaka (15g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Ciastko orkiszowe (50g), mleko w kartoniku (150g)
- Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Filet rybny panierowany (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