

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 26.01 do 30.01.2026 r.	2
Poniedziałek 26.01.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 27.01.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 28.01.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 29.01.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 30.01.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 26.01 do 30.01.2026 r.

Poniedziałek 26.01.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb słonecznikowy z masłem, serkiem topionym, ogórkiem, rzodkiewką, kiełkami rzodkiewki i pestkami dyni

- Skład: **Chleb słonecznikowy, masło, serek topiony**, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl truskawkowy na kefirze

- Skład: **Kefir naturalny**, truskawki.

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Łazanki z kapustą i mięsem

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

Ogórek konserwowy

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb słonecznikowy (30g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), kielkami rzodkiewki i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl truskawkowy na kefirze (150ml)
- Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Łazanki z kapustą i mięsem (150g)
- Ogórek konserwowy (30g)

Wtorek 27.01.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Kakao na mleku

- Skład: Kakao gorzkie, **mleko 2%**.

Chleb pełnoziarnisty z pastą mięsną i jajkiem, ogórkiem kiszonym, papryką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, mięso, **jaja, musztarda**, ogórek kiszony, papryka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Mleko smakowe

Zupa krem z marchewki na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Udko pieczone z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Udko drobiowe, olej, przyprawy. Ziemniaki, **mleko, masło**, koperek.

Mizeria z ogórków

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

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z pastą mięsną i jajkiem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), papryką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

- Mleko smakowe (200g)
- Zupa krem z marchewki na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Udko pieczone (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Mizeria z ogórków (80g)

Środa 28.01.2026r.

Pierwsze śniadanie

Granola czekoladowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, granola czekoladowa.**

Chleb królewski z pastą z twarogu i jaj, ogórkiem, rzodkiewką, kiełkami rzodkiewki i pestkami słonecznika

- Skład: **Chleb królewski, masło, twaróg, jaja**, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki, pestki słonecznika.

Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym z ryżem

- Skład: Mięso wieprzowe, **jaja, mąka**, cebula, kapusta biała, przecier pomidorowy. Ryż biały.

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Granola czekoladowa na mleku (200ml)
- Chleb królewski (30g) z pastą z twarogu i jaj (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), kiełkami rzodkiewki i pestkami słonecznika

Drugie śniadanie + zupa

- Jabłko (150g)
- Zupa kalafiorowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Czwartek 29.01.2026r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Serek waniliowy

Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna, miód.

Pizza z sosem pomidorowym, mozzarellą, szynką i kukurydzą

- Skład: **Mąka**, drożdże, **mleko**, olej, **mozzarella**, szynka, kukurydza, oregano.

Marchew pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), sałatą, pomidorem (30g) i ogórkiem (30g), parówki cielęce (60g) na gorąco z keczupem

Drugie śniadania + zupa

- Serek waniliowy (150g)
- Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Piza z sosem pomidorowym, mozzarellą, szynką i kukurydzą (150g)
- Marchew pokrojona w słupki (30g)

Piątek 30.01.2026r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Deser mleczny

Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: woda, owoce leśne.

Filet rybny panierowany z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z biało-czerwonej kapusty

- Skład: Kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Mleko (150ml)
- Chleb graham (30g) z masłem (10g), sałatą, szynką z kurczaka (15g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Deser mleczny (150g)
- Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Filet rybny panierowany (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z biało-czerwonej kapusty (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