

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 09.02 do 13.02.2026 r.	2
Poniedziałek 09.02.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 10.02.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 11.02.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 12.02.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 13.02.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 09.02 do 13.02.2026 r.

Poniedziałek 09.02.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb królewski z masłem, pasztetem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb królewski, masło**, pasztet, ogórek kiszony, rzodkiewka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Mleczna kanapka

Zupa krem z cukinii na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Kotlet siekany z kurczaka z serem żółtym i ziemniakami

- Skład: Pierś z kurczaka, jaja, **ser żółty**, mąka ziemniaczana, **majonez**, olej.
Ziemniaki, **masło**, koperek.

Surówka z kiszonej kapusty

- Skład: Kapusta kiszona, marchew, olej.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb królewski (30g) z masłem (10g), pasztetem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

- Mleczna kanapka (28g)
- Zupa krem z cukinii na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Kotlet siekany z kurczaka z serem żółtym (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kiszonej kapusty (80g)

Wtorek 10.02.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, roszponką, kielbasą krakowską, ogórkiem i papryką

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, roszponka, kielbasa krakowska, ogórek, papryka.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na maślanke

- Skład: **Maślanka**, jagody.

Zupa neapolitańska z mięsem na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, **serek topiony**, przyprawy.

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Ryż zapiekany z jabłkiem i polewą jogurtową

- Skład: Ryż, **masło**, jabłka, cynamon, **śmietana 18%, jogurt grecki**.

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z masłem (10g), roszponką, kielbasą krakowską (15g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie

- Koktajl jagodowy na maślanie (200ml)
- Zupa neapolitańska z mięsem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Ryż zapiekany z jabłkiem (200g) i polewą jogurtową (100g)
- Mix warzyw (50g)

Środa 11.02.2026r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb słonecznikowy z masłem, sałatą, ogórkiem i rzodkiewką, parówki
cielące na gorąco z keczupem

- Skład: **Chleb słonecznikowy, masło**, sałata, ogórek, rzodkiewka, parówki
cielące, keczup łagodny.

Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna, makaron**, przecier pomidorowy,
przyprawy.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Pierogi ruskie z polewą jogurtową

- Skład: Ziemniaki, **twaróg**, cebula, **mąka, jaja**, woda. **Śmietana 28%, jogurt
grecki.**

Marchew pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb słonecznikowy (30g) z masłem (10g), sałatą, ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g), parówki cielęce na gorąco z keczupem

Drugie śniadanie + zupa

- Jabłko (150g)
- Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Pierogi ruskie (160g) z polewą jogurtową(100g)
- Marchew pokrojona w słupki (50g)

Czwartek 12.02.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Kakao na mleku

- Skład: Kakao gorzkie, **mleko 2%**.

Chleb graham z pastą z ciecierzycy i jaj, ogórkiem, rzodkiewką, pestkami dyni i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb graham, masło**, ciecierzycy, **jaja, musztarda**, ogórek, rzodkiewka, pestki dyni, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Pączek, mleko

Zupa brokułowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną

- Skład: Mięso wieprzowe, cebula, olej, **mąka**, przyprawy, **kasza jęczmienna**.

Sałatka szwedzka

- Skład: Marchew, ogórek kiszony, cebula, olej.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb graham (30g) z pastą z ciecierzycy i jaj (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), pestkami dyni i szczypiorkiem

Drugie śniadania + zupa

- Pączek (70g), mleko (200ml)
- Zupa brokułowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Gulasz wieprzowy (100g) z kaszą jęczmienną (80g)
- Surówka szwedzka (80g)

Piątek 13.02.2026r.

Pierwsze śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Chleb pełnoziarnisty z pastą z twarogu, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, twaróg**, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Gruszka

Zupa wielowarzywna na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: woda, wiśnie.

Filet rybny z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty, brokuła i ogórka

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

- Płatki owsiane na mleku (200ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z pastą z twarogu (30g), rzodkiewką (20g), ogórkiem (30g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

- Gruszka (100g)
- Zupa wielowarzywna na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (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