

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 16.02 do 20.02.2026 r.	2
Poniedziałek 16.02.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 17.02.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 18.02.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 19.02.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 20.02.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 16.02 do 20.02.2026 r.

Poniedziałek 16.02.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

- Skład: Płatki ryżowe, **mleko**.

Chleb królewski z masłem, serkiem topionym, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb królewski**, **masło**, **serek topiony**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa ogórkowa na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Jajko sadzone z ziemniakami i koperkiem

- Skład: **Jaja**, olej. Ziemniaki, **masło**, koperek.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Mizeria z ogórków

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki ryżowe na mleku (200ml)
- Chleb królewski (35g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa ogórkowa na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Jajko sadzone (60g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Mizeria z ogórków (80g)

Wtorek 17.02.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką wieprzową, ogórkiem i papryką

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, sałata, szynka wieprzowa, ogórek, papryka.

Drugie śniadanie + zupa

Mleko smakowe

Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Makaron z sosem myśliwskim

- Skład: Łopatką, olej, cebula, papryka, **ogórek konserwowy, mąka. Makaron.**

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy

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

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), sałatą, szynką wieprzową (15g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie

- Mleko smakowe (200ml)
- Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Makaron z sosem myśliwskim (100g)
- Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Środa 18.02.2026r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb słonecznikowy z pastą mięsną i jajkiem, ogórkiem kiszonym, papryką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb słonecznikowy, masło**, pierś z kurczaka, **jaja**, ogórek kiszony, papryka, kiełki rzodkiewki.

Drugie śniadanie + zupa

Gruszka

Zupa kalafiorowa na ziemniakami na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową

- Skład: **Mąka pszenna, jaja**, drożdże, **mleko**, jabłka. **Śmietana 18%, jogurt grecki.**

Marchew pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Mleko (150ml)
- Chleb słonecznikowy (30g) z pastą mięsną i jajkiem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), papryką (20g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

- Gruszka (130g)
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Racuchy z jabłkiem (100g) i polewą jogurtową (80g)
- Marchew pokrojona w słupki (30g)

Czwartek 19.02.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata, cytryna.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, serem żółtym, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty**, **masło**, sałata, **ser żółty**, ogórek, rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Serek waniliowy

Zupa z kiszonej kapusty na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Pulpet w sosie koperkowym z ryżem

- Skład: Mięso wieprzowe, **jaja**, cebula, **bułka tarta**, **mąka**, koperek, przyprawy.

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

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (40g) z masłem (10g), sałatą, serem żółtym (15g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadania + zupa

- Serek waniliowy (150g)
- Zupa z kiszonej kapusty na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Pulpet w sosie koperkowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z biało-czerwonej kapusty (80g)

Piątek 20.02.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Chleb graham z masłem, roszponką, kielbasą krakowską, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb graham, masło**, roszponka, kielbasa krakowska, ogórek i rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl truskawkowy na maślanec

- Skład: Truskawki, **maślanka naturalna.**

Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Czerwona porzeczka, woda.

Ryba w jarzynach z ziemniakami i koperkiem

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

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb graham (40g) z masłem (10g), roszponką, kielbasą krakowską (15g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl truskawkowy na maślanie (150ml)
- Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Ryba w jarzynach (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Mix warzyw (50g)

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem
2. Ilość cukru: 6 g w 220 ml kompotu