

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 09.03 do 13.03.2026 r.	2
Poniedziałek 09.03.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 10.03.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 11.03.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 12.03.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 13.03.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 09.03 do 13.03.2026 r.

Poniedziałek 09.03.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

- Skład: **Płatki kukurydziane, mleko 2%.**

Rogal pszenny z makiem z masłem, dżemem truskawkowym, marchew pokrojona w słupki

- Skład: **Rogal pszenny z makiem, masło**, dżem truskawkowy, marchew.

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt naturalny

Zupa brukselkowa wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Łazanki z kapustą i mięsem

- Skład: **Makaron łazankowy**, łopatka wieprzowa, olej, kapusta biała, cebula, przyprawy.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki kukurydziane na mleku (250ml)
- Rogal pszenny z makiem (40g) z masłem (10g), dżemem truskawkowym (30g), marchew pokrojona w słupki (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Jogurt naturalny (150g)
- Zupa brukselkowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Łazanki z kapustą i mięsem (150g)
- Mix warzyw (50g)

Wtorek 10.03.2026r.**Pierwsze śniadanie**

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**

Chleb pełnoziarnisty z masłem, roszponką, szynką wieprzową, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, roszponka, szynka wieprzowa, ogórek, rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt Skyr owocowy

Zupa krem z marchewki na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Udko pieczone z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Udko z kurczaka, olej, przyprawy. Ziemniaki, **masło**, koperek.

Surówka z kuszonej kapusty

- Skład: Kapusta kiszona, marchew, cebula, olej.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), roszponką, szynką wieprzową (20g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadanie

- Jogurt Skyr owocowy (150g)
- Zupa krem z marchewki na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Udko pieczone (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kiszonej kapusty i marchwi (80g)

Środa 11.03.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Chleb graham z pastą jajeczną, ogórkiem, papryką, kiełkami rzodkiewki i pestkami słonecznika

- Skład: **Chleb graham, masło, jaja, musztarda**, ogórek, papryka, kiełki rzodkiewki, pestki słonecznika.

Drugie śniadanie + zupa

Budyń waniliowy na mleku

Zupa cebulowa na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, cebula, **masło**, przyprawy.

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Gulasz wieprzowy z kaszą bulgur

- Skład: Mięso wieprzowe, olej, cebula, **mąka**, przyprawy. **Kasza bulgur.**

Surówka z buraczków czerwonych

- Skład: Buraczki czerwone, cebula, olej.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb graham (30g) z pastą jajeczną (30g), ogórkiem (30g), papryką (20g), kiełkami rzodkiewki i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Budyń waniliowy na mleku (150ml)
- Zupa cebulowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Gulasz wieprzowy (100g) z kaszą bulgur (80g)
- Surówka z buraczków czerwonych (80g)

Czwartek 12.03.2026r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb słonecznikowy z masłem, sałatą, pomidorem i ogórkiem, parówki
cielęce na gorąco z keczupem

- Skład: **Chleb słonecznikowy, masło**, sałata, pomidor, ogórek, parówki cielęce, keczup łagodny.

Drugie śniadanie + zupa

Serek wiejski, mandarynka

Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą

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

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 słonecznikowy (35g) z masłem (10g), sałatą, pomidorem (30g) i ogórkiem (30g), parówki cielęce (60g) na gorąco z keczupem

Drugie śniadania + zupa

- Serek wiejski (150g), mandarynka (70g)
- Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

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

Piątek 13.03.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasztetem, ogórkiem kiszonym, papryką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, pasztet, ogórek kiszony, papryka, szczypiorek, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na kefirze

- Skład: **Kefir naturalnym**, jagody.

Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wielowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wielowocowa.

Filet rybny panierowany z ziemniakami i koperkiem

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Bukiet warzyw z dipem czosnkowym

- Skład: Bukiet warzyw królewskich, **śmietana 18%, jogurt grecki**, czosnek, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z masłem (10g), pasztetem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), papryką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl jagodowy na kefirze (200ml)
- Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Filet rybny panierowany (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Bukiet warzyw królewskich (80g) z dipem czosnkowym (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