

## Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 30.03 do 03.04.2026 r. ....	2
Poniedziałek 30.03.2026 r. ....	2
Pierwsze śniadanie .....	2
Drugie śniadanie + zupa .....	2
Obiad .....	2
Wtorek 31.03.2026r. ....	4
Pierwsze śniadanie .....	4
Drugie śniadanie + zupa .....	4
Obiad .....	4
Środa 01.04.2026r. ....	6
Pierwsze śniadanie .....	6
Drugie śniadanie + zupa .....	6
Obiad .....	6
Czwartek 02.04.2026r. ....	8
Pierwsze śniadanie .....	8
Drugie śniadanie + zupa .....	8
Obiad .....	8
Piątek 03.04.2026r. ....	10
Pierwsze śniadanie .....	10
Drugie śniadanie + zupa .....	10
Obiad .....	10
Legenda (objaśnienia):.....	12

## Jadłospis obowiązujący od 30.03 do 03.04.2026 r.

### Poniedziałek 30.03.2026 r.

#### Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Kawa zbożowa, mleko 2%**.

Chleb pełnoziarnisty z pastą jajeczną, ogórkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, majonez, jaja**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, pestki dyni.

#### Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

#### Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Makaron spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

- Skład: Łopatką wieprzowa, cebula, czosnek, olej, przecier pomidorowy, **mąka, ser żółty**, przyprawy.

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

Ogórek zielony pokrojony w słupki

### **Gramatura potraw**

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb słonecznikowy (30g) z pastą jajeczną (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

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

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Makaron spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym (150g)
- Ogórek pokrojony w słupki (50g)

## Wtorek 31.03.2026r.

### Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

### Drugie śniadanie + zupa

Serek waniliowy

Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym

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

### Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Mięso wieprzowe, cebula, olej, **bułka tarta, jaja**. Ziemniaki, **masło**, koperek.

Surówka z kiszonej kapusty

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

### Gramatura potraw

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb królewski (35g) z masłem (10g), sałatą, szynką z indyka (20g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

### Drugie śniadanie

- Serek waniliowy (150g)
- Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym (250ml)

### Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Kotlet mielony (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kiszonej kapusty (80g)

**Środa 01.04.2026r.**

## **Pierwsze śniadanie**

Płatki owsiane na mleku

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

Chleb pełnoziarnisty z pastą z ciecierzycy i jaj, ogórkiem, rzodkiewką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, jaja**, ciecierzycy, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki.

## **Drugie śniadanie + zupa**

Jogurt naturalny, mandarynka

Zupa krem z dyni na wywarze wieprzowym

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

## **Obiad**

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Kaszotto z warzywami i mięsem

- Skład: Pierś z kurczaka, olej, **kasza bulgur, włoszczyzna**, brokuł, kalafior.

Surówka porowa

- Skład: Kapusta biała, marchew, por, **majonez.**

## **Gramatura potraw**

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Pierwsze śniadanie

- Płatki owsiane na mleku (250ml)
- Chleb pełnoziarnisty (40g) z pastą z ciecierzycy i jaj (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

### Drugie śniadanie + zupa

- Jogurt naturalny (150g), mandarynka (70g)
- Zupa ryżowa na wywarze drobiowym (250ml)

### Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Kaszotto z warzywami i mięsem (100g)
- Surówka porowa (80g)

## Czwartek 02.04.2026r.

### Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

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

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

### Drugie śniadanie + zupa

Czekoladowy zajaczek

Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

### Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Pulpet w sosie chrzanowym z ryżem

- Skład: Mięso wieprzowe, **jaja, bułka tarta, mąka**, chrzan, przyprawy. Ryż biały.

Surówka z czerwonej kapusty

- Skład: Kapusta czerwona, **majonez**, przyprawy.

### Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb słonecznikowy (35g) z masłem (10g), sałatą, serem żółtym (20g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

### Drugie śniadania + zupa

- Czekoladowy zajączek (30g)
- Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze drobiowym (250ml)

### Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Pulpet w sosie chrzanowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z czerwonej kapusty (80g)

## Piątek 03.04.2026r.

### Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb graham z pastą rybną i jajkiem, ogórkiem, papryką, szczypiorkiem i pestkami słonecznika

- Skład: **Chleb graham, masło, ryba, jaja**, ogórek, papryka, szczypiorek, pestki słonecznika.

### Drugie śniadanie + zupa

Skyr jagodowy

Zupa krem z cukini na wywarze drobiowym

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

### Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Jajko sadzone z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i kukurydzy

- Skład: Kapusta pekińska, marchew, kukurydza, **majonez**.

### Gramatura potraw

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb graham (30g) z pastą rybną i jajkiem (30g), ogórkiem (30g), papryką (20g) szczypiorkiem i pestkami słonecznika

### Drugie śniadanie + zupa

- Skyr jagodowy (150g)
- Zupa krem z dyni na wywarze drobiowym (250ml)

### Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Jajko sadzone (60g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i kukurydzy (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