

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 20.04 do 24.04.2026 r.	2
Poniedziałek 20.04.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 21.04.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 22.04.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 23.04.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 24.04.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):.....	12

Jadłospis obowiązujący od 20.04 do 24.04.2026 r.

Poniedziałek 20.04.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Kakao gorzkie, mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Budyń waniliowy na mleku

Zupa z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Gulasz wieprzowy z kaszą bulgur

- Skład: Łopatka wieprzowa, cebula, olej, **mąka, kasza bulgur**, przyprawy.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

Surówka z buraczków

- Skład: Buraczki gotowane, olej, cebula.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

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

Drugie śniadanie + zupa

- Budyń waniliowy na mleku (150g)
- Zupa z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Gulasz wieprzowy (120g) z kaszą bulgur (80g)
- Surówka z buraczków czerwonych (90g)

Wtorek 21.04.2026r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt owocowy, mandarynka

Barszcz biały z jajkiem na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, **zakwas na barszcz, jajko**, przyprawy.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Kotlety siekane z kurczaka z serem żółtym i ziemniakami

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z biało-czerwonej kapusty

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), rukolą, kiełbasą krakowską (20g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie

- Jogurt owocowy (150g), mandarynka (70g)
- Barszcz biały z jajkiem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Kotlety siekane z kurczaka z serem żółtym (80g) i ziemniakami (150g)
- Surówka z biało-czerwonej kapusty (80g)

Środa 22.04.2026r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Chrupki kukurydziane, sok wielowocowy

Zupa tajska z makaronem na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, papryka, makoorn, przyprawy, mleczko kokosowe.

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Racuchy z gruszką i polewą jogurtową

- Skład: **Mąka, jaja**, drożdże, gruszka, **mleko 2%**, olej, **śmietana 18%, jogurt grecki**.

Marchew pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb graham (40g) z pastą mięsną i jajkiem (30g), papryką (20g), szczypiorkiem i pestkami słonecznika

Drugie śniadanie + zupa

- Chrupki kukurydziane (25g), sok wielowocowy (200ml)
- Zupa tajska z makaronem na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Racuchy z gruszką (100g) i polewą jogurtową (80g)
- Marchew pokrojona w słupki (50g)

Czwartek 23.04.2026r.

Pierwsze śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Chleb pełnoziarnisty z masłem, serkiem topionym, ogórkiem, rzodkiewką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, serek topiony**, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa krem z zielonego groszku na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowo-serowym

- Skład: Pierś z kurczaka, olej, **włoszczyzna**, brokuł, **ser żółty, śmietana 18%, makaron.**

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki owsiane na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadania + zupa

- Jabłko (150g)
- Zupa krem z zielonego groszku na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Makaron z kurczakiem, warzywami w sosie śmietanowo-serowym (150g)
- Mix warzyw (50g)

Piątek 24.04.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Chleb królewski z masłem, szpinakiem, szynką drobiową, ogórkiem i papryką

- Skład: **Chleb królewski, masło**, szpinak, szynka drobiowa, ogórek, papryka.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na maślance

- Skład: Maślanka naturalna, jagody.

Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Ryba w jarzynach z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty białej i kopru

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb królewski (30g) z masłem (10g), szpinakiem, szynką drobiową (20g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl jagodowy na maślanecy (150g)
- Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Ryba w jarzynach (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z białej kapusty i kopru (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