

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 11.05 do 15.05.2026 r.	2
Poniedziałek 11.05.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 12.05.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 13.05.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 14.05.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 15.05.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 11.05 do 15.05.2026 r.

Poniedziałek 11.05.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: Kakao gorzkie, **mleko 2%**.

Chleb królewski z masłem, rozszponką, serem żółtym, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb królewski, masło**, rozszponka, **ser żółty**, ogórek, rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa pieczarkowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wielowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wielowocowa.

Makaron z sosem mięsnym

- Skład: Mięso wieprzowe, cebula, olej, przyprawy, przecier pomidorowy, **makaron świderki**.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka porowa

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (250ml)
- Chleb królewski (30g) z masłem (10g), roszponką, serem żółtym (20g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Makaron z sosem mięsnym (150g)
- Surówka porowa (80g)

Wtorek 12.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Bułka z makiem, pastą mięsną i jajkiem, ogórkiem kiszonym, papryką, rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Bułka z makiem, masło**, mięso, **jaja, musztarda**, ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka, szczypiorek, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Mleko, jabłko

Zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Kopytka z masłem i bułką tartą

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

Marchewka z groszkiem

- Skład: Marchew, groszek zielony, **masło, mąka**, przyprawy.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Bułka z makiem (35g) z pastą mięsną i jajkiem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), papryką (20g), rzodkiewką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie

- Mleko (250ml), jabłko (160g)
- Zupa gulaszowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Kopytka z masłem i bułką tartą (170g)
- Marchewka z groszkiem (100g)

Środa 13.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl truskawkowy na kefirze

- Skład: Truskawki, **kefir naturalny**.

Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

Surówka wiosenna

- Skład: Kapusta biała, marchew, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb graham (40g) z masłem (10g), sałatą, kiełbasą krakowską (20g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Koktajl truskawkowy na kefirze (250g)
- Zupa z fasolki szparagowej na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Kotlet mielony (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka wiosenna (80g)

Czwartek 14.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką z indyka, ogórkiem, papryką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, sałata, szynka z indyka, ogórek, papryka, kiełki rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

Skyr owocowy

Barszcz czeski z kiełbaską na wywarze wieprzowym

- Skład: Kiełbasa śląska, **włoszczyzna**, buraki czerwone, sok z buraka, ziemniaki, przyprawy.

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Udko pieczone z ziemniakami i koperkiem

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

Mizeria z ogórków

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

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

Drugie śniadania + zupa

- Skyr owocowy (150g)
- Barszcz czeski z kiełbaską na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Udko pieczone (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Mizeria z ogórków (100g)

Piątek 15.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, płatki ryżowe.

Rogal z sezamem z masłem, dżemem truskawkowym, marchew, kalarepa, ogórek w słupki

- Skład: **Rogal z sezamem, masło**, dżem truskawkowy, marchew, kalarepa, ogórek.

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt naturalny, gruszka

- Skład: **Jogurt naturalny**, gruszka.

Zupa krem z zielonego groszku na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, groszek zielony, przyprawy.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Ryba w jarzynach z ziemniakami i koperkiem

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

Surówka z białej kapusty, kukurydzy i kopru

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki ryżowe na mleku (150ml)
- Rogal pszenny z sezamem (40g) z masłem (10g), dżemem truskawkowym (30g), marchew (20g), kalarepa (20g), ogórek (20g)

Drugie śniadanie + zupa

- Jogurt naturalny (150g), gruszka (170g)
- Zupa krem z zielonego groszku na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Ryba w jarzynach (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z białej kapusty, kukurydzy 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