

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 18.05 do 22.05.2026 r.	2
Poniedziałek 18.05.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 19.05.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 20.05.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 21.05.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 22.05.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):.....	12

Jadłospis obowiązujący od 18.05 do 22.05.2026 r.

Poniedziałek 18.05.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa jarzynowa na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Pierś z kurczaka panierowana z ziemniakami i koperkiem

- Skład: Pierś z kurczaka, **bułka tarta, mąka, jaja**, olej, przyprawy. Ziemniaki, **mało**, koperk.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Salata lodowa z warzywami

- Skład: Salata lodowa, pomidor, ogórek, rzodkiewka, olej, przyprawy.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (30g) z pastą z twarogu (30g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Pierś z kurczaka panierowana (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Salata lodowa z warzywami (80g)

Wtorek 19.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Skyr owocowy

Zupa krem z cukinii na wywarze drobiowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Cytryna, woda.

Kaszotto z warzywami i mięsem

- Skład: **Kasza bulgur**, pierś z kurczaka, olej, **włoszczyzna**, brokuł, kalafior, przyprawy.

Ogórek konserwowy

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb słonecznikowy (35g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie

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

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Kaszotto z warzywami i mięsem (120g)
- Ogórek konserwowy (50g)

Środa 20.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

Chleb królewski z masłem, szynką wieprzową, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb królewski, masło**, szynka wieprzowa, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek.

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na maślanec

- Skład: Jagody, **maślanka**.

Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wielowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wielowocowa.

Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym z ryżem

- Skład: Mięso wieprzowe, olej, cebula, **jaja, mąka**, przyprawy, przecier pomidorowy, ryż biały.

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy

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

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb królewski (40g) z masłem (10g), szynką wieprzową (20g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

Drugie śniadanie + zupa

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

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z białej kapusty, marchwi i kukurydzy (80g)

Czwartek 21.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Płatki owsiane na mleku

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

Bułka z makiem z masłem, pasztetem, ogórkiem kiszonym, papryką, szczypiorkiem i pestkami słonecznika

- Skład: **Bułka z makiem, masło**, pasztet, ogórek kiszony, papryka, szczypiorek, pestki słonecznika

Drugie śniadanie + zupa

Gruszka

Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, przecier pomidorowy, **makaron**, przyprawy.

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową

- Skład: **Mąka, jaja, mleko**, drożdże, jabłka, **śmietana 18%, jogurt naturalny.**

Mix warzyw

- Skład: Marchew, kalarepa, ogórek.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

- Płatki owsiane na mleku (250ml)
- Bułka z makiem (40g) z masłem (10g), pasztetem (30g), ogórkiem kiszonym, (30g), papryką (20g), szczypiorkiem i pestkami słonecznika

Drugie śniadania + zupa

- Gruszka (150g)
- Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Racuchy z jabłkiem (100g) i polewą jogurtową (80g)
- Mix warzyw (50g)

Piątek 22.05.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa mleku

- Skład: **Mleko 2%**, **kawa zbożowa**.

Chleb graham z masłem, rozspanką, szynką wieprzową, ogórkiem, rzodkiewką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb graham**, **masło**, rozspanka, szynka wieprzowa, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki.

Drugie śniadanie + zupa

Drożdżówka, mleko

Zupa krem z ciecierzycy na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Kotlet rybny z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka z kapusty, brokuła i ogórka

- Skład: Kapusta biała, ogórek, brokuł, **majonez**.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb graham (40g) z masłem (10g), roszponką, szynką wieprzową (20g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie + zupa

- Drożdżówka (60g), mleko (150ml)
- Zupa krem z ciecierzycy na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Kotlet rybny (80g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka z kapusty, brokuła i ogórka (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