

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 15.06 do 19.06.2026 r.	2
Poniedziałek 15.06.2026 r.	2
Pierwsze śniadanie	2
Drugie śniadanie + zupa	2
Obiad	2
Wtorek 16.06.2026r.	4
Pierwsze śniadanie	4
Drugie śniadanie + zupa	4
Obiad	4
Środa 17.06.2026r.	6
Pierwsze śniadanie	6
Drugie śniadanie + zupa	6
Obiad	6
Czwartek 18.06.2026r.	8
Pierwsze śniadanie	8
Drugie śniadanie + zupa	8
Obiad	8
Piątek 19.06.2026r.	10
Pierwsze śniadanie	10
Drugie śniadanie + zupa	10
Obiad	10
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 15.06 do 19.06.2026 r.

Poniedziałek 15.06.2026 r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, kawa zbożowa.**

Chleb graham z pastą jajeczną, ogórkiem, papryką, szczypiorkiem i pestkami słonecznika

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

Drugie śniadanie + zupa

Banan

Zupa krem z pomidorów i papryki na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Makaron z mięsem w sosie śmietanowo-serowym

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

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

Kalarepa pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

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

Drugie śniadanie + zupa

- Banan (150g)
- Zupa krem z pomidorów i papryki na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Makaron z sosem w sosie śmietanowo-serowym (150g)
- Kalarepa pokrojona w słupki (50g)

Wtorek 16.06.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**.

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Budyń waniliowy na mleku

Zupa wiejska z makaronem na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Stek wieprzowy z cebulką i ziemniakami z koperkiem

- Skład: Mięso wieprzowe, olej, przyprawy, cebula, mąka, ziemniaki, koperek.

Fasolka szparagowa z bułką tartą

- Skład: Fasolka szparagowa, bułka tarta, **masło**.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kakao na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), roszponką, szynką wieprzową (20g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie

- Budyń waniliowy na mleku (250g)
- Zupa wiejska z makaronem na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Stek wieprzowy z cebulką (80g) i ziemniakami z koperkiem (150g)
- Fasolka szparagowa z bułką tartą (100g)

Środa 17.06.2026r.

Pierwsze śniadanie

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb królewski z pastą mięsną i jajkiem, ogórkiem kiszonym, papryką, szczypiorkiem i pestkami dyni

- Skład: **Chleb królewski, masło**, mięso, **jajka**, ogórek kiszony, papryka szczypiorek, pestki dyni.

Drugie śniadanie + zupa

Gruszka

Zupa neapolitańska z mięsem na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna**, ziemniaki, por, **serek topiony**, przyprawy.

Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Racuchy z jabłkiem i polewą jogurtową

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

Marchew pokrojona w słupki

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głog

- Mleko (150ml)
- Chleb królewski (30g) z pastą mięsną i jajkiem (30g), ogórkiem kiszonym (30g), papryką (20g), szczypiorkiem i pestkami dyni

Drugie śniadanie + zupa

- Gruszka (150g)
- Zupa neapolitańska z mięsem na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Racuchy z jabłkiem (120g) i polewą jogurtową (80g)
- Marchew pokrojona w słupki (50g)

Czwartek 18.06.2026r.

Pierwsze śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Kawa zbożowa, mleko 2%**.

Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatą, szynką z indyka, ogórkiem i rzodkiewką

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło**, sałata, szynka z indyka, ogórek, rzodkiewka.

Drugie śniadanie + zupa

Jogurt naturalny, truskawki

Zupa brukselkowa na wywarze drobiowym

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

Obiad

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Gulasz wołowy z kaszą bulgur

- Skład: Mięso wołowe, olej, cebula, przyprawy, **kasza bulgur**.

Surówka z buraczków czerwonych

- Buraczki czerwone, olej, cebula.

Gramatura potraw

Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

Pierwsze śniadanie

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (40g) z masłem (10g), sałatą, szynką z indyka (20g), ogórkiem (30g) i rzodkiewką (20g)

Drugie śniadania + zupa

- Jogurt naturalny (150g), truskawki (100g)
- Zupa brukselkowa na wywarze drobiowym (250ml)

Obiad

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Gulasz wołowy (50g) z kaszą bulgur (80g)
- Surówka z buraczków czerwonych (90g)

Piątek 19.06.2026r.

Pierwsze śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

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

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

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

Drugie śniadanie + zupa

Koktajl jagodowy na kefirze

- Skład: Jagody, **kefir naturalny**.

Zupa grochowa na wywarze wieprzowym

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

Obiad

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Ryba po grecki z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka wiosenna

- Skład: Kapusta młoda, marchew, rzodkiewka, ogórek, **majonez**.

Gramatura potraw

Pierwsze śniadanie

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

Drugie śniadania + zupa

- Koktajl jagodowy na kefirze (250g)
- Zupa grochowa na wywarze wieprzowym (250ml)

Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Ryba po grecku (100g) z ziemniakami i koperkiem (150g)
- Surówka wiosenna (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