

**Spis treści**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Jadłospis obowiązujący od 22.06 do 30.06.2026 r. .... | 2  |
| Poniedziałek 22.06.2026 r. ....                       | 2  |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 2  |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 2  |
| Obiad .....                                           | 2  |
| Wtorek 23.06.2026r. ....                              | 4  |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 4  |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 4  |
| Obiad .....                                           | 4  |
| Środa 24.06.2026r. ....                               | 6  |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 6  |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 6  |
| Obiad .....                                           | 6  |
| Czwartek 25.06.2026r. ....                            | 8  |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 8  |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 8  |
| Obiad .....                                           | 8  |
| Piątek 26.06.2026r. ....                              | 10 |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 10 |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 10 |
| Obiad .....                                           | 10 |
| Poniedziałek 29.06.2026r. ....                        | 12 |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 12 |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 12 |
| Obiad .....                                           | 12 |
| Wtorek 30.06.2026r. ....                              | 14 |
| Pierwsze śniadanie .....                              | 14 |
| Drugie śniadanie + zupa .....                         | 14 |
| Obiad .....                                           | 14 |
| Legenda (objaśnienia): .....                          | 16 |

## Jadłospis obowiązujący od 22.06 do 30.06.2026 r.

### Poniedziałek 22.06.2026 r.

#### Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

Chleb graham z masłem, twarożkiem, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

- Skład: **Chleb graham, masło, twarożek**, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek.

#### Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

#### Obiad

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym

- Skład: Mięso wieprzowe, olej, cebula, przecier pomidorowy, **ser żółty, makaron**.

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Kalarepa pokrojona w słupki

#### **Gramatura potraw**

##### Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb graham (30g) z masłem (10g), twarogiem (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) i szczypiorkiem

##### Drugie śniadanie + zupa

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

##### Obiad

- Kompot wielowocowy (150ml)
- Spaghetti z sosem bolońskim i serem żółtym (150g)
- Kalarepa pokrojona w słupki (50g)

**Wtorek 23.06.2026r.****Pierwsze śniadanie**

Granola czekoladowa na mleku

- Skład: **Mleko 2%, granola czekoladowa.**

Chleb pełnoziarnisty z masłem, pasztetem, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką, papryką i kielkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło,** pasztet, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka, kielki rzodkiewki.

**Drugie śniadanie + zupa**

Koktajl truskawkowy na maślanke

- Skład: Truskawki, **maślanka.**

Barszcz czeski z kielbaską na wywarze wieprzowym

- Skład: Mięso wieprzowe, **włoszczyzna,** kielbaska śląska, buraki, sok z buraka, ziemniaki, przyprawy.

**Obiad**

Kompot wiśniowy

- Skład: Woda, wiśnie.

Kotlet mielony z ziemniakami z koperkiem

- Skład: Mięso wieprzowe, olej, przyprawy, cebula, **bułka tarta,** ziemniaki, koperek.

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Mizeria z ogórków

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

### Gramatura potraw

#### Pierwsze śniadanie

- Granola czekoladowa na mleku (250g)
- Chleb pełnoziarnisty (35g) z masłem (10g), pasztetem (20g), ogórkiem kiszonym (30g), rzodkiewką (20g), papryką (20g) i kiełkami rzodkiewki

#### Drugie śniadanie

- Koktajl truskawkowy na maślanie (150ml)
- Barszcz czeski z kiełbaską na wywarze wieprzowym (250ml)

#### Obiad

- Kompot wiśniowy (150ml)
- Kotlet mielony (80g) i ziemniakami z koperkiem (150g)
- Mizeria z ogórków (100g)

**Środa 24.06.2026r.**

## **Pierwsze śniadanie**

Kakao na mleku

- Skład: **Mleko 2%**, kakao gorzkie.

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

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

## **Drugie śniadanie + zupa**

Mus owocowy

Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym

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

## **Obiad**

Kompot z czerwonej porzeczki

- Skład: Woda, czerwona porzeczka.

Kaszotto z warzywami i mięsem

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

Ogórek konserwowy

## **Gramatura potraw**

Pierwsze śniadanie

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

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

### Drugie śniadanie + zupa

- Mus owocowy (150g)
- Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze wieprzowym (250ml)

### Obiad

- Kompot z czerwonej porzeczki (150ml)
- Kaszotto z warzywami i mięsem (150g)
- Ogórek komserwowany (50g)

**Czwartek 25.06.2026r.****Pierwsze śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku

- Skład: **Kawa zbożowa, mleko 2%.**

Chleb królewski z masłem, szpinakiem, szynką drobiową, ogórkiem, rzodkiewką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb królewski, masło**, szpinak, szynka drobiowa, ogórek, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki.

**Drugie śniadanie + zupa**

Mleko, banan

Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym

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

**Obiad**

Kompot z owoców lasu

- Skład: Woda, owoce leśne.

Gołąbki po poznańsku z sosem pomidorowym i ryżem

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

Surówka z młodej kapusty

- Skład: kapusta biała, marchew, rzodkiewka, **majonez**, kukurydza konserwowa.

### **Gramatura potraw**

#### **Pierwsze śniadanie**

- Kawa zbożowa na mleku (150ml)
- Chleb królewski (40g) z masłem (10g), szpinakiem, szynką drobiową (20g), ogórkiem (30g), papryką (20g) i szczypiorkiem

#### **Drugie śniadania + zupa**

- Mleko (150g), banan (150g)
- Zupa brukselkowa na wywarze drobiowym (250ml)

#### **Obiad**

- Kompot z owoców lasu (150ml)
- Gołąbki po poznańsku z sosem pomidorowym (100g) z ryżem (80g)
- Surówka z młodej kapusty (80g)

**Piątek 26.06.2026r.**

## **Pierwsze śniadanie**

Mleko

- Skład: **Mleko 2%**.

Chleb pełnoziarnisty z pastą rybną i jajkiem, ogórkiem, papryką, rzodkiewką i kiełkami rzodkiewki

- Skład: **Chleb pełnoziarnisty, masło, rybna, jajka**, ogórek, papryka, rzodkiewka, kiełki rzodkiewki.

## **Drugie śniadanie + zupa**

Serek waniliowy

Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, czerwona soczewica, ziemniaki, przyprawy.

## **Obiad**

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Makaron z sosem mięsnym

- Skład: **Makaron**, mięso wieprzowe, cebula, olej, przyprawy, koncentrat.

Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i kukurydzy

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

**Gramatura potraw**

## Pierwsze śniadanie

- Mleko (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (40g) z pastą rybną i jajkiem (30g), ogórkiem (30g), papryką (20g), rzodkiewką (20g) i kiełkami rzodkiewki

## Drugie śniadania + zupa

- Serek waniliowy (150g)
- Zupa krem z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym (250ml)

## Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Makaron z sosem mięsnym (150g)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i kukurydzy (80g)

## Poniedziałek 29.06.2026r.

### Pierwsze śniadanie

Herbata z cytryną

- Skład: Herbata czarna, cytryna.

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

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

### Drugie śniadanie + zupa

Jabłko

- Skład: Jagody, **kefir naturalny**.

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym

- Skład: Mięso drobiowe, **włoszczyzna**, ryż, przecier pomidorowy, przyprawy.

### Obiad

Woda z cytryną

- Skład: Woda, cytryna.

Makaron z serem na słodko i polewą jogurtową

- Skład: **Makaron, twaróg, śmietana, jogurt grecki**.

Marchew pokrojona w słupki

### Gramatura potraw

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Pierwsze śniadanie

- Herbata z cytryną (150ml)
- Chleb pełnoziarnisty (40g) z masłem (10g), sałatą, kielbasą krakowską (20g), ogórkiem (30g) i papryką (20g)

### Drugie śniadania + zupa

- Jabłko (180g)
- Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym (250ml)

### Obiad

- Woda z cytryną (150ml)
- Makaron z serem na słodko (150g) i polewą jogurtową (100g)
- Marchew pokrojona w słupki (50g)

**Wtorek 30.06.2026r.**

## **Pierwsze śniadanie**

Herbata owocowa

- Skład: Herbata owocowa, cytryna.

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

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

## **Drugie śniadanie + zupa**

Jogurt owocowy

Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym

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

## **Obiad**

Kompot wieloowocowy

- Skład: Woda, mieszanka wieloowocowa.

Jajko sadzone z ziemniakami i koperkiem

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

Surówka wiosenna

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

## **Gramatura potraw**

## Przedszkole Publiczne NR 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Głogowie

### Pierwsze śniadanie

- Herbata owocowa (150ml)
- Chleb słonecznikowy (40g) z masłem (10g), serkiem topionym (30g), ogórkiem (30g), rzodkiewką (20g) papryką (20g) i kiełkami rzodkiewki

### Drugie śniadania + zupa

- Jogurt owocowy (150g)
- Zupa wiejska z makaronem na wywarze wieprzowym (250ml)

### Obiad

- Kompot wieloowocowy (150ml)
- Jajko sadzone (60g) 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