



## Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień T03

|                         |                                                                                                                                                                              | alergeny                      | kcal |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------|
| Poniedziałek 12.01.2026 |                                                                                                                                                                              | razem.                        | 1271 |
| Śniadanie               | płatki kukurydziane na mleku (200ml)<br>chałka (40g) z masłem (10g), dżem brzoskwiniowy (30g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                   | mleko<br>mleko, jaja          | 528  |
| Obiad                   | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (250ml)<br>indyk w sosie śmietanowo-koperkowym (100g), kasza bulgur (120g), gotowane warzywa (50g)<br>kompot owocowy (150ml) | mleko, seler<br>gluten, mleko | 558  |
| Podwieczorek            | jogurt truskawkowy (150g), biszkopt (1szt)<br>herbata owocowa (200ml)                                                                                                        | mleko, jaja, gluten           | 185  |
| Wtorek 13.01.2026       |                                                                                                                                                                              | razem.                        | 1224 |
| Śniadanie               | chleb pszenno-żytni (40g)<br>z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), sałata, miks warzyw<br>herbata owocowa (200ml)                                                           | gluten<br>mleko               | 241  |
| Obiad                   | zupa fasolowa z ziemniakami i mięsem (250ml)<br>ryż z prażonym jabłkiem oraz polewą jogurtowo-waniliową (160g+60g)<br>woda z cytryną (150ml)                                 | seler<br>mleko                | 708  |
| Podwieczorek            | budyń waniliowy z czekoladą (150g)<br>kompot owocowy (200ml)                                                                                                                 | mleko                         | 275  |
| Środa 14.01.2026        |                                                                                                                                                                              | razem.                        | 1235 |
| Śniadanie               | kajzerka (40g)<br>z masłem (10g) ser żółty (40g), mix warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                              | gluten<br>mleko               | 377  |
| Obiad                   | domowy rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml)<br>gulasz wieprzowy (100g), kluski śląskie (120g), surówka z czerwonej kapusty (50g)<br>kompot owocowy (150ml)           | seler, gluten<br>gluten       | 668  |
| Podwieczorek            | banan (1szt), herbatnik (1szt)<br>herbata owocowa (200ml)                                                                                                                    | gluten, soja                  | 190  |
| Czwartek 15.01.2026     |                                                                                                                                                                              | razem.                        | 936  |
| Śniadanie               | chleb słonecznikowy (40g)<br>z masłem (10g) pasztet wyrób własny (40g), ogórek kiszony, sałata, mix warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                  | gluten<br>mleko, jaja         | 349  |
| Obiad                   | zupa brokułowa z zacierką (250ml)<br>makaron z warzywami i mięsem (170g)<br>kompot owocowy (150ml)                                                                           | seler, gluten, jaja<br>gluten | 427  |
| Podwieczorek            | galaretką z mandarynką (1szt), 0 (0), 0 (0)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                                     |                               | 160  |
| Piątek 16.01.2026       |                                                                                                                                                                              | razem.                        | 1030 |
| Śniadanie               | chleb graham (40g)<br>z masłem (10g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g), mix warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                    | gluten<br>mleko, jaja         | 295  |
| Obiad                   | zupa pomidorowa z ryżem (250ml)<br>paluszki rybne (2szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka bułgarska z papryką (50g)<br>kompot owocowy (150ml)                             | mleko<br>gluten, jaja, ryba   | 567  |
| Podwieczorek            | jabłko (1szt), wafel ryżowy (1szt)<br>herbata owocowa (200ml)                                                                                                                |                               | 168  |



Catering Twoje Zdrowko realizowany przez Kid Cater Sp. z o.o.  
Zakład w Gliwicach, ul. Orłąt Śląskich 25  
Jadłospis opracował dietetyk firmy KID CATER Sp. z o.o.

