



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień T05

		alergeny	kcal
Poniedziałek	26.01.2026	razem.	1177
Śniadanie	płatki owsiane na mleku (200ml) chałka (40g) z masłem (10g), dżem truskawkowy (30g) herbata z cytryną (200ml)	mleko gluten, jaja mleko mleko	465
Obiad	zupa krupnik z ziemniakami (250ml) potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (130g), kasza jęczmienna (120g) kompot owocowy (150ml)	seler, gluten gluten, mleko	533
Podwieczorek	jogurt zimowy (150g), wafel ryżowy (1szt) herbata owocowa (200ml)	mleko	179
Wtorek	27.01.2026	razem.	1122
Śniadanie	chleb słonecznikowy (40g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	260
Obiad	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i mięsem (250ml) buchty z polewą jogurtowo-malinową (2szt+50g) woda z cytryną (150ml)	seler mleko, jaja, gluten	618
Podwieczorek	serek z granolą (150g) kompot owocowy (200ml)	mleko	244
Środa	28.01.2026	razem.	1177
Śniadanie	chleb graham (40g) z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	336
Obiad	zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki (250ml) pieczone nuggetsy z kurczaka (90g), ziemniaki gotowane (120g), surówka koperkowa (70g) kompot owocowy (150ml)	mleko, seler, gluten gluten, jaja	675
Podwieczorek	banan (1szt), biszkopt (1szt) herbata owocowa (200ml)	jaja, gluten	166
Czwartek	29.01.2026	razem.	1370
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (40g) z masłem (10g) pasta mięsna z suszonymi pomidorami (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	337
Obiad	żurek z ziemniakami (250ml) łazanki z kapustą i mięsem (250g) kompot owocowy (150ml)	gluten gluten	838
Podwieczorek	budyń z czekoladą (150g) herbata z cytryną (200g)	mleko	195
Piątek	30.01.2026	razem.	1052
Śniadanie	kajzerka (40g) z masłem (10g) jajo gotowane ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko 0	284
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem (250ml) ryba panierowana (80g), ziemniaki gotowane (120g), kapusta kiszona (70g) kompot owocowy (150ml)	mleko, seler, gluten ryba, jaja, gluten	508
Podwieczorek	jabłko (1szt), biszkopt (1szt) herbata owocowa (200ml)	gluten, jaja, gluten	260



Catering Twoje Zdrówko 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.

