



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 43

		alergeny	razem:	kcal
Poniedziałek 19.10.2026				
Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku (200g) bułka maślana (50g) z masłem (10g), dżem brzoskwiniowy (30g) herbata z cytryną (200ml)	mleko gluten, jaja, mleko		501
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsnym (250ml) risotto z kurczakiem i warzywami (250g) woda z pomarańczą (200ml)	mleko, gluten		697
Podwieczorek	budyń waniliowy z posypką czekoladową (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko		175
Wtorek 20.10.2026				
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		333
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami (250ml) gulasz warzywny z soczewicą i kaszą jęczmienną (250g) kompot owocowy (200ml)	mleko gluten		676
Podwieczorek	muffinka waniliowa z porzeczką (1szt) mleko (200ml)	gluten, jaja mleko		192
Środa 21.10.2026				
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko		253
Obiad	domowy rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml) kotlet mielony (70g), ziemniaki gotowane (120g), buraczki (70g) kompot owocowy (200ml)	gluten, seler jaja, gluten ,mleko		663
Podwieczorek	chleb słonecznikowy (20g), z masłem (5g), twarożek kanapkowy, mix warzyw (20g+6g) herbata owocowa (200ml)	gluten ,mleko		138
Czwartek 22.10.2026				
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasztet wyrób własny (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		295
Obiad	zupa grochowa z ziemniakami (250ml) buchty z polewą jogurtowo-truskawkową (2szt+50g) kompot owocowy (200ml)	seler gluten, mleko, jaja		693
Podwieczorek	ptasie mleczko zielone (1szt) herbata z cytryną (200ml)	mleko		110
Piątek 23.10.2026				
Śniadanie	bułka z ziarnami (50g) z masłem (10g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko ,jaja		372
Obiad	krem z zielonych warzyw z grzankami (250ml) paluszki rybne z fileta (2szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka colesław (50g) kompot owocowy (200ml)	seler, gluten ryby, jaja, gluten, mleko		552
Podwieczorek	nektarynka (1szt), paluch kukurydziany (1szt) herbata owocowa (200ml)			82



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.

