



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 44

			alergeny	kcal
Poniedziałek	26.10.2026		razem:	1203
Śniadanie	chałka (50g) z masłem (10g) dżem porzeczkowy (30g) kakao (200ml)	mleko, jaja, gluten mleko mleko		416
Obiad	żurek z ziemniakami i kielbaską (250ml) gulasz drobiowo-warzywny (100g), kasza pęczak (150g) woda z cytryną (200ml)	gluten gluten		662
Podwieczorek	jogurt bananowy (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko		125
Wtorek	27.10.2026		razem:	1302
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) pasta twarogowa z papryką (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		243
Obiad	zupa grysikowa z natką pietruszki (250ml) łazanki wegetariańskie (250g) kompot owocowy (200ml)	gluten, seler gluten		755
Podwieczorek	miuffinka marchewkowa (1szt) mleko (200ml)	jaja, gluten mleko		304
Środa	28.10.2026		razem:	1241
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko		333
Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami (250ml) udko z kurczaka (1szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka z czerwonej kapusty (70g) kompot owocowy (200ml)	mleko mleko, jaja		785
Podwieczorek	banan (1szt), herbatnik (1szt) herbata owocowa (200ml)	gluten		123
Czwartek	29.10.2026		razem:	1019
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasta warzywna z gotowanej włoszczyzny i brokuła (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko, seler		255
Obiad	zupa z fasolki szparagowej z zacierką (250ml) ryż z jabłkiem i polewą jogurtowo-waniliową (100g+100g+50g) kompot owocowy (200ml)	mleko, seler, gluten, jaja mleko		628
Podwieczorek	chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), twarożek kanapkowy, mix warzyw (20g+6g) herbata z cytryną (200ml)	gluten, mleko		136
Piątek	30.10.2026		razem:	1170
Śniadanie	bułka z ziarnami (50g) z masłem (10g) pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko, jaja, ryby		291
Obiad	zupa kalafiorowa z ryżem i koperkiem (250ml) pulpety rybne w sosie koperkowym (90g), ziemniaki gotowane (120g), buraczki (70g) kompot owocowy (200ml)	mleko ryby, jaja, gluten, mleko		754
Podwieczorek	jogurt porzeczkowy (150g) herbata owocowa (200ml)	mleko		125



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.

