# Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, Szkoła Podstawowa

**2026, Tydzień 45**

| | | *alergeny* | *kcal* |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek** | **02.11.2026** | ***razem:*** | ***674*** |
| Obiad | zupa grysikowa z ziemniakami i pietruszką (300ml) | gluten, seler | |
| | makaron z warzywami i pieczarkami (250g) | gluten | 674 |
| | woda z cytryną (200ml) | | |
| **Wtorek** | **03.11.2026** | ***razem:*** | ***859*** |
| Obiad | zupa z zielonych warzyw z ryżem (300ml) | gluten, seler | |
| | domowy gulasz wieprzowy (150g), ziemniaki gotowane (200g), surówka z kapusty pekińskiej (100g) | gluten, mleko, jaja | 859 |
| | kompot owocowy (200ml) | | |
| **Środa** | **04.11.2026** | ***razem:*** | ***817*** |
| Obiad | żurek z ziemniakami i kiełbasą (300ml) | gluten | |
| | racuchy z musem jabłkowym (3szt+100g) | gluten, jaja | 817 |
| | kompot owocowy (200ml) | | |
| **Czwartek** | **05.11.2026** | ***razem:*** | ***992*** |
| Obiad | zupa kalafiorowa z kaszą manną (300ml) | | |
| | racuszki drobiowe z papryką i natką pietruszki (120g), ziemniaki gotowane (180g), buraczki (120g) | gluten, jaja, mleko | 992 |
| | kompot owocowy (200ml) | | |
| **Piątek** | **06.11.2026** | ***razem:*** | ***347*** |
| Obiad | zupa rybna (300ml) | ryby, mleko | |
| | risotto warzywne (250g) | | 347 |
| | kompot owocowy (200ml) | | |

**Catering Twoje Zdrówko realizowany przez Kid Cater Sp. z o.o.**

**Zakład w Gliwicach, ul. Orląt Śląskich 25**

***Jadłospis opracował dietetyk firmy KID CATER Sp. z o.o.***