



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

2026, Tydzień 10

|                     |                                                                                                                                                  | alergeny                              |               | kcal        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>02.03.2026</b>                                                                                                                                |                                       | <b>razem:</b> | <b>1144</b> |
| Śniadanie           | bułka maślana (50g)<br>z masłem (10g) dżem porzeczkowy (30g)<br>kakao (200ml)                                                                    | gluten, jaja, mleko<br>mleko<br>mleko |               | 398         |
| Obiad               | zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem (250ml)<br>gulasz z piersi kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (100g), ryż (120g)<br>kompot owocowy (200ml) | seler, mleko                          |               | 624         |
| Podwieczorek        | koktajl mleczny z owocami (150g), paluch kukurydziany (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                        | mleko                                 |               | 122         |
| <b>Wtorek</b>       | <b>03.03.2026</b>                                                                                                                                |                                       | <b>razem:</b> | <b>1124</b> |
| Śniadanie           | chleb słonecznikowy (60g)<br>z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                        | gluten<br>mleko                       |               | 333         |
| Obiad               | zupa soczewicowa z kielbaską i ziemniakami (250ml)<br>buchty z truskawką i polewą jogurtowo-waniliową (2szt+50g)<br>woda z cytryną (150ml)       | seler<br>gluten, mleko, jaja          |               | 618         |
| Podwieczorek        | chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), pasta mięsna z suszonymi pomidorami (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                 | gluten ,mleko                         |               | 173         |
| <b>Środa</b>        | <b>04.03.2026</b>                                                                                                                                |                                       | <b>razem:</b> | <b>1225</b> |
| Śniadanie           | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) twarożek ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                      | gluten<br>mleko                       |               | 247         |
| Obiad               | zupa brokułowa z zacierką (250ml)<br>gulasz wieprzowy (100g), kluski śląskie (120g), buraczki (70g)<br>kompot owocowy (150ml)                    | seler, gluten, jaja<br>gluten ,jaja   |               | 808         |
| Podwieczorek        | banan (1szt), wafel ryżowy (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                   |                                       |               | 170         |
| <b>Czwartek</b>     | <b>05.03.2026</b>                                                                                                                                |                                       | <b>razem:</b> | <b>1301</b> |
| Śniadanie           | chleb graham (60g)<br>z masłem (10g) wędlina wieprzowa (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                       | gluten<br>mleko                       |               | 306         |
| Obiad               | zupa grochowa z ziemniakami (250ml)<br>makaron z mięsem i szpinakiem (250g)<br>kompot owocowy (150ml)                                            | seler<br>gluten                       |               | 903         |
| Podwieczorek        | galaretką z mandarynką (150g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                       |                                       |               | 92          |
| <b>Piątek</b>       | <b>06.03.2026</b>                                                                                                                                |                                       | <b>razem:</b> | <b>1123</b> |
| Śniadanie           | bułka kajzerka (50g)<br>z masłem (10g) pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)         | gluten<br>mleko ,jaja, ryby           |               | 263         |
| Obiad               | zupa ogórkowa z ziemniakami (250ml)<br>leczo warzywne (100g), kasza pęczak (150g)<br>kompot owocowy (150ml)                                      | mleko<br>gluten                       |               | 556         |
| Podwieczorek        | muffinka marchewkowa (1szt)<br>mleko (200ml)                                                                                                     | jaja, gluten<br>mleko                 |               | 304         |



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.

