



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 11

			<i>alergeny</i>	<i>kcal</i>
Poniedziałek	09.03.2026		razem:	1428
Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku (200g) chałka (50g) z masłem (10g), dżem malinowy (30g) herbata z cytryną (200ml)	mleko mleko, jaja, gluten	 	521
Obiad	zupa ryżowa z koperkiem (250ml) spaghetti z sosem bolońskim i tartym serem (130g+120g) kompot owocowy (200ml)	mleko gluten, mleko	 	795
Podwieczorek	gruszka (1szt), pieczywo chrupkie (1szt) herbata z cytryną (200ml)	gluten		112
Wtorek	10.03.2026		razem:	1122
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) wędlina wieprzowa (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	 	252
Obiad	zupa fasolowa z ziemniakami i mięskiem (250ml) makaron świderki z polewą jogurtowo-truskawkową (170g+80g) woda z cytryną (200ml)	seler gluten, mleko	 	702
Podwieczorek	chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), ser żółty, ogórek zielony (20g+10g) herbata z cytryną (200ml)	gluten ,mleko		168
Środa	11.03.2026		razem:	1121
Śniadanie	bułka z ziarnami (50g) z masłem (10g) serek wiejski z rzodkiewką (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	 	281
Obiad	domowy rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml) pulpety w sosie koperkowym (80g), ziemniaki gotowane (120g), surówka bułgarska z papryką (70g) kompot owocowy (200ml)	gluten, seler gluten, jaja, mleko	 	704
Podwieczorek	banan (1szt), paluch kukurydziany (1szt) herbata z cytryną (200ml)			136
Czwartek	12.03.2026		razem:	1414
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasztet wyrób własny (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	 	295
Obiad	żurek z ziemniakami i kiełbaską (250ml) pierogi ruskie (170g), surowka z marchewki (70g) kompot owocowy (200ml)	gluten gluten, mleko	 	819
Podwieczorek	murzynek z wiśniami (1szt) mleko (200ml)	gluten, jaja, mleko mleko	 	300
Piątek	13.03.2026		razem:	992
Śniadanie	chleb słonecznikowy (60g) z masłem (10g) jajo gotowane ze szczypiorkiem (1szt), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	 	268
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem (250ml) paluszki rybne z fileta (2szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka coleslaw (70g) kompot owocowy (200ml)	mleko, gluten ryby, jaja, gluten, mleko	 	569
Podwieczorek	jabłko (1szt), biszkopt (1szt) herbata owocowa (200ml)	jaja, gluten		155



Catering Twoje Zdrowko 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.

