



## Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, Szkoła Podstawowa

2026, Tydzień 12

|                     |                                                                                                                                                                 | alergeny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kcal        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>16.03.2026</b>                                                                                                                                               | <b>razem:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>834</b>  |
| Obiad               | zupa krupnik z ziemniakami (300ml)<br>gulasz drobiowo-warzywny (150g), kasza pęczak (180g)<br>kompot owocowy (200ml)                                            | gluten<br>gluten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 834         |
|                     |                                                                                                                                                                 | <br>                                                                                                                                                                                     |             |
| <b>Wtorek</b>       | <b>17.03.2026</b>                                                                                                                                               | <b>razem:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>720</b>  |
| Obiad               | krem z zielonych warzyw z grzankami (300ml)<br>udko z kurczaka (1szt), ziemniaki gotowane (200g), surówka z kapusty pekińskiej (100g)<br>woda z cytryną (200ml) | seler, gluten<br>mleko, jaja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 720         |
|                     |                                                                                                                                                                 | <br><br><br>       |             |
| <b>Środa</b>        | <b>18.03.2026</b>                                                                                                                                               | <b>razem:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>752</b>  |
| Obiad               | zupa ogórkowa z zacierką (300ml)<br>ryż z jabłkiem i polewą jogurtowo-waniliową (120g+100g+100g)<br>kompot owocowy (200ml)                                      | mleko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 752         |
|                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
| <b>Czwartek</b>     | <b>19.03.2026</b>                                                                                                                                               | <b>razem:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1014</b> |
| Obiad               | zupa brokułowa z makaronem muszelki (300ml)<br>zapiekanka ziemniaczana z warzywami, boczkiem i tartym serem (300g)<br>kompot owocowy (200ml)                    | seler, gluten, jaja<br>mleko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1014        |
|                     |                                                                                                                                                                 | <br><br><br> |             |
| <b>Piątek</b>       | <b>20.03.2026</b>                                                                                                                                               | <b>razem:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1131</b> |
| Obiad               | barszcz ukraiński z ziemniakami i mięsem (300ml)<br>kluski leniwe z masłem i cukrem (300g)<br>kompot owocowy (200ml)                                            | mleko<br>gluten, mleko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1131        |
|                     |                                                                                                                                                                 | <br><br>                                                                                        |             |



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.

