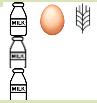




Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 30

		alergeny		kcal
Poniedziałek	20.07.2026		razem:	1325
Śniadanie	chałka (50g) z masłem (10g) dżem truskawkowy (30g) kakao (200ml)	mleko, jaja, gluten mleko mleko		416
Obiad	żurek z ziemniakami i kiełbasą (250ml) gulasz drobiowo-warzywny (100g), kasza pęczak (150g) kompot owocowy (200ml)	gluten gluten		769
Podwieczorek	koktajl bananowy na jogurcie (150ml), paluch kukurydziany (1szt) herbata z cytryną (200ml)	mleko		140
Wtorek	21.07.2026		razem:	1122
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) serek wiejski z papryką (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		238
Obiad	zupa ryżowa z koperkiem (250ml) zapiekanka ziemniaczana z warzywami, boczkiem i tartym serem (250g) woda z cytryną (200ml)	mleko mleko		709
Podwieczorek	chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), ser żółty, mix warzyw (20g+10g) herbata z cytryną (200ml)	gluten ,mleko		175
Środa	22.07.2026		razem:	1050
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) kiełbasa szynkowa (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko		243
Obiad	zupa brokułowa z makaronem muszelki (250ml) kotlet mielony (70g), ziemniaki gotowane (120g), mizeria (70g) kompot owocowy (200ml)	seler, gluten, jaja jaja, gluten ,mleko		671
Podwieczorek	kefir naturalny (150g), biszkopt (1szt) herbata owocowa (200ml)	mleko ,jaja, gluten		136
Czwartek	23.07.2026		razem:	972
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		333
Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem muszelki (250ml) placki ziemniaczane (2szt), 0 (0), sos czosnkowy (50g) kompot owocowy (200ml)	mleko, gluten jaja, mleko		543
Podwieczorek	kisiel owocowy (150g) herbata z cytryną (200ml)			96
Piątek	24.07.2026		razem:	1076
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		260
Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem (250ml) kasza jęczmienna z warzywami i soczewicą (250g) kompot owocowy (200ml)	seler, mleko gluten		736
Podwieczorek	nektarynka (1szt) herbata owocowa (200ml)			80



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.

