



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 31

		alergeny	kcal
Poniedziałek	27.07.2026	razem:	1292
Śniadanie	owsianka na mleku (200g) bułka maślana (50g) z masłem (10g), dżem brzoskwiniowy (30g) herbata z cytryną (200ml)	mleko gluten, jaja, mleko	501
Obiad	zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką (250ml) gulasz z piersi kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (100g), kasza jęczmienna (150g) kompot owocowy (200ml)	mleko, seler gluten	626
Podwieczorek	budyń waniliowy z wiórkami czekoladowymi (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko	165
Wtorek	28.07.2026	razem:	967
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	242
Obiad	zupa grochowa z ziemniakami (250ml) buchty z polewą jogurtowo-truskawkową (2szt+50g) woda z cytryną (200ml)	seler gluten, mleko, jaja	578
Podwieczorek	chleb słonecznikowy (25g), z masłem (5g), wędlina szynkowa, mix warzyw (20g+20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten ,mleko	147
Środa	29.07.2026	razem:	1056
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) pasta mięsna z suszonymi pomidorami (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	331
Obiad	zupa krupnik z zieloną pietruszką na wywarze mięsnym (250ml) jajko w sosie koperkowym (90g), ziemniaki gotowane w całości (120g), buraczki (70g) kompot owocowy (200ml)	gluten mleko, jaja	641
Podwieczorek	arbuz (200g), wafel ryżowy (1szt) herbata owocowa (200ml)		84
Czwartek	30.07.2026	razem:	1215
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (20g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	217
Obiad	krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (250ml) spaghetti z sosem bolońskim i tartym serem (130g+120g) kompot owocowy (200ml)	gluten gluten, mleko	806
Podwieczorek	muffinka waniliowa z porzeczką (1szt) mleko (200ml)	mleko	192
Piątek	31.07.2026	razem:	856
Śniadanie	kajzerka (50g) z masłem (10g) serek wiejski z papryką (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	236
Obiad	zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml) paluszki rybne z fileta (2szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka z kapusty kiszzonej (70g) kompot owocowy (200ml)	mleko ryby, gluten ,mleko	527
Podwieczorek	śliwka (1szt), biszkopt (1szt) herbata z cytryną (200ml)	jaja, gluten	93



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.

