



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 40

		alergeny	razem:	kcal
Poniedziałek	28.09.2026			1159
Śniadanie	chałka (50g) z masłem (10g) dżem wiśniowy (30g) kakao (200ml)	mleko, jaja, gluten mleko mleko	 	416
Obiad	zupa z fasolki szparagowej z zacierką (250ml) gulasz warzywny w sosie słodko-kwaśnym (100g), ryż (120g) kompot owocowy (200ml)	mleko, seler		605
Podwieczorek	koktajl brzoskwiowo-porczkowy na jogurcie (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko		138
Wtorek	29.09.2026		razem:	1045
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) ser żółty (20g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	 	263
Obiad	zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsny (250ml) wiosenny makaron z truskawkami i nutą wanilii (170g), jabłko (1/2szt) woda z cytryną (200ml)	seler, mleko gluten	 	607
Podwieczorek	serek waniliowy (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko		175
Środa	30.09.2026		razem:	1214
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	 	253
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką na wywarze mięsny (250ml) gulasz wieprzowy (100g), ziemniaki gotowane (120g), surówka deserowa z marchewki (70g) kompot owocowy (200ml)	mleko, seler, gluten gluten ,mleko	 	657
Podwieczorek	miuffinka marchewkowa (1szt) mleko (200ml)	jaja, gluten mleko	 	304
Czwartek	01.10.2026		razem:	1200
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasta twarogowa ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	 	242
Obiad	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (250ml) risotto z kurczakiem i warzywami (250g) kompot owocowy (200ml)	seler		783
Podwieczorek	chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), pasta mięsna z suszonymi pomidorami, miks warzyw (20g+20g) herbata owocowa (200ml)	gluten ,mleko		175
Piątek	02.10.2026		razem:	1012
Śniadanie	bułka z ziarnami (50g) z masłem (10g) pieczeń rzymska (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko ,jaja, gluten	 	302
Obiad	zupa rybna (250ml) placki ziemniaczane (2szt), 0 (0), sos czosnkowy (50g) kompot owocowy (200ml)	ryby jaja, mleko		545
Podwieczorek	budyń waniliowy z wiśniami (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko		165



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.

