



Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 12

		alergeny		kcal
Poniedziałek	16.03.2026		razem:	1239
Śniadanie	chałka (50g) z masłem (10g) dżem truskawkowy (30g) kakao (200ml)	mleko, jaja, gluten mleko mleko		416
Obiad	zupa krupnik z ziemniakami (250ml) gulasz drobiowo-warzywny (100g), kasza pęczak (150g) kompot owocowy (200ml)	gluten gluten		665
Podwieczorek	twarożek brzoskwinowy (150g) herbata z cytryną (200ml)			158
Wtorek	17.03.2026		razem:	997
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) serek wiejski z papryką (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		238
Obiad	krem z zielonych warzyw z grzankami (250ml) udko z kurczaka (1szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka z kapusty pekińskiej (70g) woda z cytryną (200ml)	seler, gluten mleko, jaja		593
Podwieczorek	banan (1szt), wafel ryżowy (1szt) herbata z cytryną (200ml)			166
Środa	18.03.2026		razem:	1002
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko		254
Obiad	zupa ogórkowa z zacierką (250ml) ryż z jabłkiem i polewą jogurtowo-waniliową (100g+100g+50g) kompot owocowy (200ml)	mleko		607
Podwieczorek	maślanka jagodowa (150g), ciasteczko owsiane (1szt) herbata z cytryną (200ml)	soja		141
Czwartek	19.03.2026		razem:	1515
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) pasta mięsna z suszonymi pomidorami (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko		337
Obiad	zupa brokułowa z makaronem muszelki (250ml) zapiekanka ziemniaczana z warzywami, boczkiem i tartym serem kompot owocowy (200ml)	seler, gluten, jaja mleko		866
Podwieczorek	ciasto drożdżowe z owocami (1szt) mleko (200ml)	gluten, jaja, mleko mleko		312
Piątek	20.03.2026		razem:	1421
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		291
Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami i mięsem (250ml) kluski leniwe z masłem i cukrem (250g) kompot owocowy (200ml)	mleko gluten, mleko		962
Podwieczorek	chleb pszenno-żytni (25g), z masłem (5g), ser żółty, miks warzyw (20g+20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten, mleko		168



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.

