Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 45

		alergeny	*kcal*
Poniedziałek	**02.11.2026**	*razem:*	***1103***
Śniadanie	bułka mleczna (50g) z masłem (10g) dżem wiśniowy (30g) kakao (200ml)	mleko, jaja, gluten mleko mleko	416
Obiad	zupa grysikowa z ziemniakami i pietruszką (250ml) makaron z warzywami i pieczarkami (250g) woda z cytryną (200ml)	gluten, seler gluten	562
Podwieczorek	koktajl truskawkowy na jogurcie (150g) herbata z cytryną (200ml)	mleko	125
Wtorek	**03.11.2026**	*razem:*	***1065***
Śniadanie	chleb słonecznikowy (50g) z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko	248
Obiad	zupa z zielonych warzyw z ryżem (250ml) domowy gulasz wieprzowy (100g), ziemniaki gotowane (120g), surówka z kapusty pekińskiej (70g) kompot owocowy (200ml)	gluten, seler gluten ,mleko, jaja	642
Podwieczorek	budyń waniliowy z wiśniami (150g) herbata owocowa (200ml)	mleko	175
Środa	**04.11.2026**	*razem:*	***1164***
Śniadanie	chleb graham (50g) z masłem (10g) serek wiejski z papryką (40g), miks warzyw (20g) herbata z cytryną (200ml)	gluten mleko	238
Obiad	żurek z ziemniakami i kiełbasą (250ml) racuchy z musem jabłkowym (2szt+70g) kompot owocowy (200ml)	gluten gluten, jaja	731
Podwieczorek	serek waniliowy z domową granolą (150g) herbata owocowa (200ml)	mleko	195
Czwartek	**05.11.2026**	*razem:*	***1133***
Śniadanie	chleb pszenno-żytni (50g) z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g) herbata owocowa (200ml)	gluten mleko ,seler	255
Obiad	zupa kalafiorowa z kaszą manną (250ml) racuszki drobiowe z papryką i natką pietruszki (90g), ziemniaki kompot owocowy (200ml)	gluten, jaja ,mleko	761
Podwieczorek	jabłko (1szt), biszkopt (1szt) herbata z cytryną (200ml)	gluten	117
Piątek	**06.11.2026**	*razem:*	***929***
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	zupa rybna (250ml) risotto warzywne (250g) kompot owocowy (200ml)	ryby, mleko	325
Podwieczorek	ciasto drożdżowe z owocami (1szt) mleko (200ml)	gluten, jaja, mleko mleko	313

Catering Twoje Zdrówko 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.