# Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

**2026, Tydzień 46**

| | | *alergeny* | *kcal* |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek** | **09.11.2026** | *razem:* | ***1088*** |
| Śniadanie | kaszka manna na mleku (200g)<br>bułka maślana (50g) z masłem (10g), dżem truskawkowy (30g)<br>herbata z cytryną (200ml) | mleko, gluten<br>gluten, jaja, mleko | 501 |
| Obiad | krem z zielonych warzyw z grzankami (250ml)<br>ryż z prażonym jabłkiem i polewą jogurtowo-waniliową (100g+100g+50g)<br>woda z pomarańczą (200ml) | seler, gluten<br>mleko | 510 |
| Podwieczorek | arbuz (150g), herbatniki (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml) | gluten | 77 |
| **Wtorek** | **10.11.2026** | *razem:* | ***1024*** |
| Śniadanie | chleb słonecznikowy (50g)<br>z masłem (10g) ser żółty (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml) | gluten<br>mleko | 333 |
| Obiad | zupa pomidorowa z makaronem (250ml)<br>potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (100g), kasza jęczmienna (150g)<br>kompot owocowy (200ml) | mleko, gluten<br>gluten | 581 |
| Podwieczorek | ptasie mleczko cytrynowe (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml) | mleko | 110 |
| **Środa** | **11.11.2026** | *razem:* | ***917*** |
| Śniadanie | chleb graham (50g)<br>z masłem (10g) pasta twarogowa z rzodkiewką i koperkiem (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml) | gluten<br>mleko | 245 |
| Obiad | zupa pieczarkowa z ziemniakami (250ml)<br>leczo wegetariańskie (100g), kasza bulgur (150g)<br>kompot owocowy (200ml) | mleko<br>gluten | 541 |
| Podwieczorek | chleb słonecznikowy (20g), z masłem (5g), wędlina szynkowa, miks warzyw (20g+20g)<br>herbata owocowa (200ml) | gluten ,mleko | 131 |
| **Czwartek** | **12.11.2026** | *razem:* | ***1026*** |
| Śniadanie | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml) | gluten<br>mleko | 274 |
| Obiad | krupnik z ziemniakami i pietruszką (250ml)<br>pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (90g), ziemniaki gotowane<br>kompot owocowy (200ml) | gluten<br>jaja, gluten ,mleko | 602 |
| Podwieczorek | twarożek śmietankowy z brzoskwinią (150g)<br>herbata z cytryną (200ml) | mleko | 150 |
| **Piątek** | **13.11.2026** | *razem:* | ***972*** |
| Śniadanie | bułka z ziarnami (50g)<br>z masłem (10g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml) | gluten<br>mleko ,jaja | 372 |
| Obiad | zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250ml)<br>ryba panierowana (70g), ziemniaki gotowane (120g), surówka z kapusty kiszonej (50g)<br>kompot owocowy (200ml) | seler, mleko<br>gluten, jaja, ryby ,mleko | 520 |
| Podwieczorek | nektarynka (1szt), paluch kukurydziany (1szt)<br>herbata owocowa (200ml) | | 80 |