



# Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 07

|                     |                                                                                                                                                               | alergeny                                   | kcal        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>09.02.2026</b>                                                                                                                                             | <b>razem.</b>                              | <b>1149</b> |
| Śniadanie           | kasza manna na mleku (200ml)<br>chałka (50g) z masłem (10g), dżem porzeczkowy (30g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                              | mleko, gluten<br>gluten, jaja, mleko       | 403         |
| Obiad               | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (250ml)<br>duszony gulasz wieprzowy z warzywami (100g), kasza bulgur (120g)<br>kompot owocowy (200ml)         | mleko, seler<br>gluten, gluten             | 643         |
| Podwieczorek        | jogurt bananowy (150g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                                           | mleko                                      | 103         |
| <b>Wtorek</b>       | <b>10.02.2026</b>                                                                                                                                             | <b>razem.</b>                              | <b>1082</b> |
| Śniadanie           | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) wędlina drobiowa (40g), mix warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                               | gluten<br>mleko                            | 259         |
| Obiad               | zupa krupnik z ziemniakami i mięsem (250ml)<br>kluski leniwe z masłem i cukrem (170g)<br>woda z cytryną (150ml)                                               | seler, gluten<br>jaja, gluten, mleko       | 585         |
| Podwieczorek        | budyń waniliowy z wiśniami (150g)<br>kompot owocowy (200ml)                                                                                                   | mleko                                      | 238         |
| <b>Środa</b>        | <b>11.02.2026</b>                                                                                                                                             | <b>razem.</b>                              | <b>860</b>  |
| Śniadanie           | chleb słonecznikowy (50g)<br>z masłem (10g) twaróg wiejski z papryką (40g), mix warzyw<br>herbata z cytryną (200ml)                                           | gluten<br>mleko                            | 243         |
| Obiad               | krem z zielonych warzyw z grzankami (250ml)<br>udko z kurczaka (1szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka z czerwonej kapusty (70g)<br>kompot owocowy (150ml) | seler, gluten                              | 487         |
| Podwieczorek        | jabłko (1szt), herbatnik (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                                  | gluten, soja                               | 130         |
| <b>Czwartek</b>     | <b>12.02.2026</b>                                                                                                                                             | <b>razem.</b>                              | <b>1332</b> |
| Śniadanie           | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (40g), mix warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                       | gluten<br>mleko                            | 274         |
| Obiad               | zupa grochowa z ziemniakami (250ml)<br>łazanki z białej kapusty z warzywami, pieczarkami i kietbasą<br>kompot owocowy (150ml)                                 | seler, gluten<br>gluten                    | 803         |
| Podwieczorek        | ciasto szpinakowe (1szt)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                                         | gluten, jaja                               | 255         |
| <b>Piątek</b>       | <b>13.02.2026</b>                                                                                                                                             | <b>razem.</b>                              | <b>1111</b> |
| Śniadanie           | chleb graham (50g)<br>z masłem (10g) gotowane jajko ze szczypiorkiem (40g), mix warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                     | gluten<br>mleko, jaja                      | 241         |
| Obiad               | zupa pomidorowa z ryżem (250ml)<br>ryba panierowana (80g), ziemniaki gotowane (120g), surówka z kiszanej kapusty (70g)<br>kompot owocowy (150ml)              | mleko, seler, gluten<br>gluten, ryby, jaja | 618         |
| Podwieczorek        | banan (1szt), ciasteczko owsiane (1szt)<br>kompot owocowy (200ml)                                                                                             | soja                                       | 252         |



Catering Twoje Zdrówko 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.

