



## Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, Szkoła Podstawowa

2026, Tydzień 41

|                     |                                                                                                                                                                            | alergeny                               | razem: | kcal        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>05.10.2026</b>                                                                                                                                                          |                                        |        | <b>659</b>  |
| Obiad               | zupa szpinakowa z makaronem (300ml)<br>kasza pęczak z warzywami i suszonymi pomidorami (300g)<br>kompot owocowy (200ml)                                                    | mleko, gluten<br>gluten                | <br>   | 659         |
| <b>Wtorek</b>       | <b>06.10.2026</b>                                                                                                                                                          |                                        |        | <b>778</b>  |
| Obiad               | zupa brokułowa z zacierką (300ml)<br>wiosenny makaron z truskawkami i nutą wanilii (250g)<br>woda z pomarańczą (200ml)                                                     | seler, gluten, jaja<br>gluten          | <br>   | 778         |
| <b>Środa</b>        | <b>07.10.2026</b>                                                                                                                                                          |                                        |        | <b>798</b>  |
| Obiad               | zupa wiosenna z dodatkiem kurczaka (300ml)<br>jajko w sosie koperkowym (120g), ziemniaki gotowane (200g),<br>surówka deserowa z marchewki (100g)<br>kompot owocowy (200ml) | mleko<br>mleko, jaja                   | <br>   | 798         |
| <b>Czwartek</b>     | <b>08.10.2026</b>                                                                                                                                                          |                                        |        | <b>1091</b> |
| Obiad               | zupa ogórkowa z zacierką (300ml)<br>makaron z mięsem i szpinakiem (300g)<br>kompot owocowy (200ml)                                                                         | mleko, gluten<br>gluten                | <br>   | 1091        |
| <b>Piątek</b>       | <b>09.10.2026</b>                                                                                                                                                          |                                        |        | <b>780</b>  |
| Obiad               | żurek z ziemniakami i mięsem (300ml)<br>ryba panierowana (120g), ziemniaki gotowane (180g), surówka z<br>kapusty kiszzonej (100g)<br>kompot owocowy (200ml)                | gluten<br>gluten, jaja, ryby,<br>mleko | <br>   | 780         |



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.

