



# Jadłospis dla ZSP nr 8 w Gliwicach, oddział przedszkolny

2026, Tydzień 39

|                     |                                                                                                                                                                  |                                             | <i>alergeny</i> | <i>kcal</i> |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>21.09.2026</b>                                                                                                                                                |                                             | <b>razem:</b>   | <b>1572</b> |
| Śniadanie           | kasza manna na mleku (200g)<br>bułka maślana (50g) z masłem (10g), dżem brzoskwiniowy (30g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                         | mleko<br>gluten, jaja, mleko                | <br>            | 506         |
| Obiad               | barszcz ukraiński z ziemnkami (250ml)<br>zapiekanka ziemniaczana z warzywami, boczkiem i tartym serem (250g)<br>kompot owocowy (200ml)                           | mleko<br>mleko                              | <br>            | 891         |
| Podwieczorek        | serek waniliowy (150g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                                              | mleko                                       |                 | 175         |
| <b>Wtorek</b>       | <b>22.09.2026</b>                                                                                                                                                |                                             | <b>razem:</b>   | <b>1224</b> |
| Śniadanie           | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) pasta twarogowa z papryką (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                        | gluten<br>mleko                             | <br>            | 247         |
| Obiad               | zupa ogórkowa z zacierką (250ml)<br>makaron ze szpinakiem (250g)<br>woda z cytryną (200ml)                                                                       | mleko, gluten<br>gluten                     | <br>            | 802         |
| Podwieczorek        | budyń waniliowy z posypką czekoladową (150g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                                                                        | mleko                                       |                 | 175         |
| <b>Środa</b>        | <b>23.09.2026</b>                                                                                                                                                |                                             | <b>razem:</b>   | <b>1196</b> |
| Śniadanie           | chleb pszenno-żytni (50g)<br>z masłem (10g) wędlina szynkowa (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                               | gluten<br>mleko                             | <br>            | 255         |
| Obiad               | domowy rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml)<br>gulasz wieprzowy (100g), kluski śląskie (120g), buraczki (70g)<br>kompot owocowy (200ml)                  | gluten, seler<br>gluten                     | <br>            | 768         |
| Podwieczorek        | chleb słonecznikowy (25g), z masłem (5g), ser żółty, miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                                                | gluten ,mleko                               |                 | 173         |
| <b>Czwartek</b>     | <b>24.09.2026</b>                                                                                                                                                |                                             | <b>razem:</b>   | <b>1264</b> |
| Śniadanie           | chleb graham (25g)<br>z masłem (10g) pasztet wyrób własny (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata owocowa (200ml)                                                    | gluten<br>mleko ,jaja, gluten               | <br>            | 227         |
| Obiad               | zupa ryżowa z koperkiem (250ml)<br>makaron z białym serem i musem brzoskwiniowym (250g)<br>kompot owocowy (200ml)                                                | mleko<br>mleko, gluten                      | <br>            | 725         |
| Podwieczorek        | ciasto drożdżowe z owocami (1szt)<br>mleko (200ml)                                                                                                               | gluten, jaja, mleko<br>mleko                | <br>            | 312         |
| <b>Piątek</b>       | <b>25.09.2026</b>                                                                                                                                                |                                             | <b>razem:</b>   | <b>1008</b> |
| Śniadanie           | kajzerka (60g)<br>z masłem (10g) pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g), miks warzyw (20g)<br>herbata z cytryną (200ml)                                           | gluten<br>mleko ,jaja                       | <br>            | 341         |
| Obiad               | zupa soczewicowa z ziemniakami i kielbasą (250ml)<br>paluszki rybne z fileta (2szt), ziemniaki gotowane (120g), surówka colesław (70g)<br>kompot owocowy (200ml) | seler<br>ryby, jaja, gluten<br>,mleko, jaja | <br><br>        | 585         |
| Podwieczorek        | nektarynka (1szt), paluch kukurydziany (1szt)<br>herbata owocowa (200ml)                                                                                         |                                             |                 | 82          |



Catering Twoje Zdrowko 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.

