

01.12.2025 poniedziałek
Krem z brokuła 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 84 g brokuły, 84 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Makaron z twarogiem 250 g

Składniki: 75 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 70 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Mus owocowy 100 g
02.12.2025 wtorek
Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym 150 g

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 60 ml woda, 12 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kluski śląskie 150 g

Składniki: 108 g ziemniaki, 15.38 g skrobia ziemniaczana, 5 g **jaja** kurze całe, 0.15 g sól biała

Marchewka mini na parze 75 g

Składniki: 75 g mini marchewki

Woda z cytryną i miętą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cytryna, 0 g mięta

03.12.2025 środa
Krem z soczewicy z pestkami dyni 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g ziemniaki, 20 g udo z kurczaka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g natka pietruszki, 2 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlet jajeczny z otrębami 100 g

Składniki: 80 g **jaja** kurze całe, 10 g otręby **pszenne**, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 2 g koperek

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z ogórków kiszonych, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 35 g marchew, 35 g jabłko, 8 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

04.12.2025 czwartek
Zupa zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno-pomidorowym 350 g

Składniki: 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g wieprzowina łopatką, 25 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 ml
Mandarynki 100 g
05.12.2025 piątek
Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Łosoś na parze 90 g

Składniki: 100 g **łosoś** świeży, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Sos szpinakowo-śmietanowy 60 g

Składniki: 75 g szpinak, mrożony, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g czosnek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Banan 120 g

Szkoła Podstawowa nr 12
ul. Strzałowa 15
87-100 Toruń

Wicedyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Marcin Lejman

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

28.11.2025

📅 08.12.2025 poniedziałek

Krem z marchewki z grzankami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 90 g marchew, 35 g ziemniaki, 20 g udo z kurczaka, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 8 g chleb **pszenno-żytni**, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sos serowo - brokułowy 60 g

Składniki: 75 g brokuły, 20 g serek topiony hochland, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muskatołowa

Kopytka (pszenica) 120 g

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

Mus owocowy 100 g

📅 09.12.2025 wtorek

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej 100 g

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 13 g **jaja** kurze całe, 9 g bułki **pszenne** wrocławskie, 9 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g koperek, 0 g sól biała

Buraczki zasmażane 90 g

Składniki: 100 g burak, 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

📅 10.12.2025 środa

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Leniwe z sosem jogurtowo- truskawkowym 300 g

Składniki: 110 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 70 g truskawki, mrożone, 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 15 g **jaja** kurze całe, 4 g cukier

Masło ekstra (z mleka) 3 g

Cukier trzcinowy 5 g

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 135 ml woda, 50 g śliwki, 4 g cukier

Banan 100 g

📅 11.12.2025 czwartek

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 250 ml

Składniki: 167 ml woda, 25 g kurczak, tuszka, 21 g marchew, 17 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 13 g wołowina szponder, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 3 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Rolada z kurczaka z natką pietruszki 110 g

Składniki: 95 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe, 1 g natka pietruszki

Ziemniaki z koperkiem 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 2 g sól biała, 1 g koperek

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 50 g

Składniki: 50 g kapusta pekińska, 30 g marchew, 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 8 g kukurydza, mrożona, 2 g cebula, 2 g koperek

Sok jabłkowo- owocowy 100% 200 ml

📅 12.12.2025 piątek

Zupa neapolitańska z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g marchew, 10 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 2 g koperek, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Ryba po grecku 150 g

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 45 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g przecier pomidorowy, 15 g por, 12 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g cebula, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Ryż biały 90 g

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Szkoła Podstawowa nr 12
ul. Strzałowa 15
87-100 Toruń

Wicedyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Marcin Lejman

Intendent

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

28.11.2025

Wszystkie alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.