

15.12.2025 poniedziałek
Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 2 g sól biała, 1 g czosnek, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g cząber suszony, 0.08 g majeranek

Pancakes 100 g

Składniki: 30 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 30 g mąka pszenna, typ 450, 25 g jaja kurze całe, 15 g cukier z prawdziwą wanilią, 0.5 g soda oczyszczona

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka) 20 g
Sos malinowy 50 g

Składniki: 50 g maliny, mrożone, 5 g cukier, 2 g cytryna

Kompot truskawkowy 180 ml

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

16.12.2025 wtorek
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, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 g ziele angielskie

Gulasz z kurczaka z pieczarkami 150 g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 10 g marchew, 5 g śmietanka 30% (z mleka), 5 g skrobia ziemniaczana, 3 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g papryka słodka, 0.1 g papryka ostra, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g liść lauowy

Kasza gryczana (soja) 80 g
Surówka z ogórka kiszzonego 70 g

Składniki: 65 g ogórek kiszony, 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Sok wieloowocowy 200 ml

Składniki: 200 ml sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

17.12.2025 środa
Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g sól biała, 2 g natka pietruszki, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 g ziele angielskie

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym 115 g

Składniki: 95 g dorsz świeży, filety bez skóry, 60 ml woda, 11 g jaja kurze całe, 7 g bułki pszenne zwykłe, 6 g cebula, 6 g koperek

Kopytka (pszenica) 90 g
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Mus owocowy 100 g
18.12.2025 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 lauowy, 0.1 g ziele angielskie

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: 80 g marchew z groszkiem, mrożona, 3 g masło ekstra (z mleka)

Kompot śliwkowy 180 ml

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

19.12.2025 piątek
Barszcz wigilijny 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g burak, 40 g marchew, 40 g pietruszka, korzeń, 40 g seler korzeniowy, 20 g por, 5 g cytryna, 2 ml sok buraczany "barszczyk czerwony", 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Pierogi z kapustą i pieczarkami (pszenica) 120 g
Omasta z cebulą 40 g

Składniki: 30 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 250 ml
Mus owocowy 100 g

Wszystkie produkty wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

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

Wicedyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Marcin Lejman

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

12.12.2025r