

19.01.2026 poniedziałek
Ryżanka 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 25 g ryż biały, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem 350 g

Składniki: 80 g truskawki, mrożone, 80 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 70 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 14 g cukier

Banan 120 g
Sok z jabłek i mango 100% 200 ml
20.01.2026 wtorek
Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g kalafior, 40 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 8 g por, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g słonecznik, nasiona, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie, 0.5 g gałka muskatołowa, 0.5 g tymianek

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 135 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 g bułki **pszenne** zwykłe, 10 g cebula, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki 90 g
Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem 100 g

Składniki: 90 g kapusta włoska, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 3 g koperek

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100% 100 ml
21.01.2026 środa
Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 150 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 30 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna

Mus owocowy 100 g
22.01.2026 czwartek
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, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Filet z miruny smażony 100 g

Składniki: 50 g **miruna** świeża, filety bez skóry, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Surówka z ogórka kiszzonego 70 g

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

Sok jabłkowy 100% 200 ml
23.01.2026 piątek
Zupa zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Placki ziemniaczane 125 g

Składniki: 190 g ziemniaki, późne, 12 g cebula, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g cukier, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

Ciasteczka owsiane z żurawiną 35 g

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Barbara Iwanowska

16.01.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

📅 26.01.2026 poniedziałek

Krem z dyni i batatów 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 80 g dynia, 50 g bataty, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **gseler** korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb **pszemno-żytni**, 2 g sól biała, 0.2 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200 g

Składniki: 67 g jabłko, 40 g jogurt grecki (z **mleka**), 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 1 g cynamon

Kompot truskawkowy 180 ml

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

Mus owocowy 100 g

📅 27.01.2026 wtorek

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 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g natka pietruszki, 2 g dynia, pestki, łuskane, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Makaron carbonara z boczkiem wędzonym 250 g

Składniki: 50 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 22 g śmietanka 30% (z **mleka**), 20 g boczek wędzony bez kości, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 1 g czosnek, 1 g ser parmezan (z **mleka**), 0.1 g pieprz

Kompot owocowy 180 ml

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

📅 28.01.2026 środa

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **gseler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem 160 g

Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g sól biała, 1 g cukier

Kompot wiśniowy 180 ml

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

📅 29.01.2026 czwartek

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 84 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **gseler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 4 g kurczak, tuszka, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 3 g wieprzowina żeberka, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g ziele angielskie, 0.5 g liść laurowy

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Jabłko 110 g

📅 30.01.2026 piątek

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 **gseler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 65 g

Składniki: 75 g paluszki **rybne** mrożone

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 100 g

Składniki: 70 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 15 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sok wieloowocowy 200 ml

Składniki: 200 ml sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

16.01.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
