

Jadłospis Szkoła



📅 07.01.2026 środa

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, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym 250 g

Składniki: 90 g **łosoś** świeży, 90 g szpinak, mrożony, 50 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g sól biała, 2 g czosnek, 0.2 g pieprz

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

Mus owocowy 100 g

📅 08.01.2026 czwartek

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezglutenowy, 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 kurczaka panierowany 100 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 1 g sól biała, 0.2 g pieprz

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała

Brokuł na parze 100 g

Składniki: 100 g brokuły, mrożone

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 09.01.2026 piątek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 120 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 12 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

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

Sos malinowy 50 g

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

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier

Banan 120 g

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

Wicedyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Marek Lejman
05.01.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

📅 12.01.2026 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**, 2 g sól biała, 1 g natka pietruszki, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 g ziele angielskie

Makaron carbonara z szynką i boczkiem 300 g

Składniki: 50 g makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 45 g szynka konserwowa, 30 g śmietana 12% (z **mleka**), 20 g cebula, 15 g boczek wędzony bez kości, 13 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 1 g czosnek, 0.2 g pieprz

Kompot truskawkowy 180 ml

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

Mus owocowy 100 g

📅 13.01.2026 wtorek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g burak, 36 g ziemniaki, 20 g marchew, 18 g kapusta biała, 13 g śmietana 18% (z **mleka**), 12 g fasola biała, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g sól biała, 1 g natka pietruszki, 0.1 g pieprz, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g liść lauowy

Kotlet pożarski 100 g

Składniki: 103 g kurczak, tuszka, 18 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty Colesław 90 g

Składniki: 70 g kapusta biała, 15 g marchew, 7 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 14.01.2026 środa

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, 2 g sól biała, 0.2 g pieprz, 0.2 g liść lauowy, 0.2 g ziele angielskie

Potrąwka z kurczaka 135 g

Składniki: 100 g kurczak, tuszka, 12 g marchew, 6 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Ryż biały 50 g

Marchewka z groszkiem na parze 75 g

Składniki: 75 g marchew z groszkiem, mrożona

Kompot wiśniowy 180 ml

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

📅 15.01.2026 czwartek

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, 0.2 g majeranek, 0.2 g cząber suszony, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 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

Kopytka (**pszenica**) 100 g

Ogórek kiszony 80 g

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

📅 16.01.2026 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 **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść lauowy, 0.1 g ziele angielskie

Halibut pieczony 90 g

Składniki: 100 g **halibut** biały świeży, 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

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

Sok jabłkowy 100% 200 ml

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

Alergeny zostały wyróżnione na jedłospisie poprzez **podkreślenie**
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Marek Lejman

05.01.2026 r.

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu