

 **16.02.2026 poniedziałek**
Rosół drobiowo-wołowy z makaronem 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowo-pietruszkowym 150 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

Marchewka z groszkiem na parze 75 g

Składniki: 75 g marchew z groszkiem, mrożona

Ryż biały 90 g**Woda z pomarańczą** 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

 **17.02.2026 wtorek**
Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 50 g szczaw konserwowy, 30 g **jaja** kurze całe, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g sól biała, 0.2 g pieprz, 0.2 g liść laurowy, 0.2 g ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z wieprzowym mięsem mielonym 130 g

Składniki: 60 g pomidor, 50 g wieprzowina szynka surowa, 20 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 20 g makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 10 g cebula, 5 g papryka czerwona, mrożona, 5 g brokuły, mrożone, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0.2 g pieprz, 0.1 g papryka słodka

Kompot owocowy 200 ml

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

 **18.02.2026 środa**
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 muszkatołowa, 0.5 g tymianek

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, 2.14 g koperek

Ziemniaki z koperkiem 120 g

Składniki: 183 g ziemniaki, 1.07 g koperek

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g

Składniki: 95 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g jabłko

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

 **19.02.2026 czwartek**
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**), 2.14 g koperek, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Leniwe ze śmietaną 220 g

Składniki: 75 g ziemniaki, późne, 70 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 31 g śmietana 18% (z **mleka**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 10 g cukier, 3 g skrobia ziemniaczana, 2 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 ml**Mus owocowy** 100 g
 **20.02.2026 piątek**
Zupa neapolitańska z makaronem 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 17 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g ziele angielskie, 0.08 g liść laurowy

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba) 100 g**Ziemniaki z koperkiem** 120 g

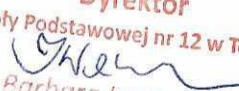
Składniki: 183 g ziemniaki, 1.07 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 100 g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu


11.02.2026

📅 23.02.2026 **poniedziałek**

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

Racuchy z jabłkami 250 g

Składniki: 100 g jabłko, 63 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 63 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 8 g cukier puder, 1.5 g soda oczyszczona

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

📅 24.02.2026 **wtorek**

Zupa pomidorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 150 g

Składniki: 95 g wieprzowina szynka surowa, 58 ml woda, 6 g cebula, 6 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana (soja) 100 g

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 140 g

Składniki: 50 g ogórek kiszony, 50 g pomidor, 50 g papryka czerwona, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

📅 25.02.2026 **środa**

Krem z dyni i batatów 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 80 g dynia, 70 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g chleb **pszemno-żytni**, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 180 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 35 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 35 g cebula, 25 g kiełbasa śląska, 19 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.2 g pieprz, 0.2 g liść laurowy, 0.18 g ziele angielskie, 0.1 g kmin rzymski

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

📅 26.02.2026 **czwartek**

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 67 g ziemniaki, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kalafior, mrożony, 8 g fasolka szparagowa, mrożona, 8 g groszek zielony, mrożony, 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.2 g liść laurowy, 0.1 g pieprz, 0.1 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym 150 g

Składniki: 65 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 9 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 2 g miód pszczeni

Kompot owocowy 200 ml

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

Mus owocowy 100 g

📅 27.02.2026 **piątek**

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, 0.2 g pieprz, 0.2 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Łosoś na parze 90 g

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

Ziemniaki z koperkiem 120 g

Składniki: 183 g ziemniaki, 1.07 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 100 g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 1 g natka pietruszki

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**

Dyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

11.02.2026 ✓

Intendent

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu