

📅 02.03.2026 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**, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z brokułami i szynką 100 g

Składniki: 35 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 25 g ser edamski tłusty (z **mleka**), 25 g brokuły, 15 g szynka wieprzowa, gotowana, 11 g cebula, 10 g **jaja** kurze całe, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muskatołowa

Banan 120 g

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

📅 03.03.2026 wtorek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 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, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz

Kopytka (pszenica) 80 g

Buraczki zasmażane 90 g

Składniki: 150 g burak, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 04.03.2026 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, 2 g sól biała, 0.02 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy

Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy) 400 g

Składniki: 70 g bułki **pszenne** wrocławskie, 65 g fasola biała, nasiona suche, 65 g pomidory w puszcze całe, 40 g boczek wędzony bez kości, 40 g kiełbasa toruńska, 30 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 1 g czosnek

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g porzeczki czarne, mrożone, 4 g cukier

Mus owocowy 100 g

📅 05.03.2026 czwartek

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%, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g ziele angielskie

Indyk w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 300 g

Składniki: 80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 60 g ryż biały, 43 g ananas, plastry w syropie, 12 g papryka czerwona, 8 g olej rzepakowy, 6 g cebula, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

📅 06.03.2026 piątek

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, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 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, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g papryka słodka

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Sok marchwiowy 100% 180 ml

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

Dyrektor
Szkoly Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

27.02.2026

Intendent
Szkoly Podstawowej nr 12 w Toruniu

📅 **09.03.2026 poniedziałek**

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, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muskatołowa, 0 g tymianek

Leczo z kielbasą z kurczaka, warzywami i makaronem pełnoziarnistym 250 g

Składniki: 50 g przecier pomidorowy, 40 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 30 g cukinia, 25 g kielbasa delikatesowa z kurczaka, 10 g cebula, 10 g papryka czerwona, 10 g papryka zielona, 10 g pieczarki świeże, 5 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 180 ml

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

📅 **10.03.2026 wtorek**

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, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: 80 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (pszenica), 8 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Surówka z białej kapusty Coleslaw 90 g

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

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 **11.03.2026 środa**

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 167 ml woda, 70 g ziemniaki, 17 g fasola biała, nasiona suche, 13 g marchew, 7 g boczek wędzony bez kości, 5 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g seler korzeniowy, 4 g por, 3 g natka pietruszki, 3 g żeberka wieprzowe wędzone, 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, 2 g sól biała, 1 g masło ekstra (z mleka), 0.01 g pieprz, 0.01 g gałka muskatołowa

Kopytka (pszenica) 90 g

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

Banan 120 g

📅 **12.03.2026 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 seler 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, 2 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g ziele angielskie, 0.01 g liść laurowy

Spaghetti bolognese 250 g

Składniki: 95 g wieprzowina łopatka, 65 g makaron pszenny bezjajeczny, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula

Sok buraczany "Barszczyk czerwony" 180 ml

📅 **13.03.2026 piątek**

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Łosoś na parze 90 g

Składniki: 100 g łosoś świeży, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g koperek, 0.01 g sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej 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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska
27.02.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu