

📅 16.03.2026 **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, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 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

Kompot śliwkowy 180 ml

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

Banan 120 g

📅 17.03.2026 **wtorek**

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, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Klopsy z dorsza w sosie pomidorowym 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, 0 g koncentrat pomidorowy, 30%

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 200 ml

Składniki: 200 ml sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 18.03.2026 **środa**

Ryżanka 250 ml

Składniki: 167 ml woda, 33 g kurczak, tuszka, 21 g marchew, 21 g ryż biały, 13 g pietruszka, korzeń, 13 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 110 g

Składniki: 95 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe

Sos koperkowy 60 g

Składniki: 20 g cebula, 20 ml woda, 10 g marchew, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g koperek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g sól biała, 0.1 g pieprz

Kopytka (pszenica) 90 g

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

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

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna

📅 19.03.2026 **czwartek**

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, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Bitki schabowe w sosie własnym 150 g

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 60 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 80 g

Sałatka szwedzka 100 g

Składniki: 65 g ogórek kiszony, 21 g papryka czerwona, 13 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 20.03.2026 **piątek**

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

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 wiśniowy 180 ml

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

Mus owocowy 100 g

Wicedyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Marcin Lejman

Intendent

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

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 kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie, 0.5 g majeranek, 0.5 g cząber suszony

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

Koktajl wiśniowo - bananowy na jogurcie naturalnym 200 ml

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 45 g banan, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 25 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g cukier

Mus owocowy 100 g

📅 24.03.2026 **wtorek**

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, 1 g sól biała, 0.5 g pieprz, 0.5 g liść laurowy, 0.5 g ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 110 g

Składniki: 95 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą 90 g

Składniki: 90 g fasolka szparagowa, mrożona, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g masło ekstra (z **mleka**)

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

📅 25.03.2026 **środa**

Żurek z ziemniakami na białej kiełbasie 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** 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 śląskie (jajka) 150 g

Omasta z boczkiem i cebulą 10 g

Składniki: 6 g wieprzowina boczek bez kości, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

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

Mus owocowy 100 g

📅 26.03.2026 **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, 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** bezjajeczny, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Woda 500 ml

Banan 100 g

📅 27.03.2026 **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, 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, egzotyczny 100% 200 ml

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**

Wicedyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Marcin Lejman

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu