

JADŁOSPIS

30.03.2026 Poniedziałek

Krem z soczewicy z pestkami dyni 250ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g ziemniaki, 20 g udo z kurczaka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 6 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g natka pietruszki, 2 g dynia, pestki, luskane, 0.03 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem 250g

Składniki: 75 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 70 g makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Omasta z boczkiem i cebulą 10g

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

Kompot truskawkowy 180ml

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

Ciasteczka owsiane z żurawiną 30 g

31.03.2026 Wtorek

Zupa ogórkowa 250ml

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

Filet z kurczaka panierowany 100g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (pszenica), 10 g olej rzepakowy, 9 g jaja kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Trio na parze 75g

Składniki: 25 g brokuły, mrożone, 25 g kalafior, mrożony, 25 g marchew, mrożona

Woda 500 g

01.04.2026 Środa

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml

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

Pierogi z truskawkami (pszenica) 140 g

Jogurt grecki z miodem 40g

Składniki: 40 g jogurt grecki (z mleka), 2 g miód pszczeli

Woda z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

ŻYCZYMY ZDROWYCH I SPOKOJNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

INTENDENT I CAŁY ZASPÓŁ KUCHNI SP12

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Krzysztof
Barbara Iwanowska

Intendent
Barbara Iwanowska
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu



JADŁOSPIS

08.04.2026 Środa

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g pieczarki świeże, 20 g makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica), 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g tymianek

Kotlety warzywne 100g

Składniki: 40 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 20 g brokuly, 16 g jajka kurze całe, 13 g olej rzepakowy, 13 g bulki pszenne zwykłe, 8 g bulka tarta (pszenica), 3 g szczypiorek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g oregano suszone, 0 g lubczyk suszony

Ziemniaki z koperkiem 175g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Woda z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

09.04.2026 Czwartek

Zupa zacierkowa 250ml

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 jajka kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną 150g

Składniki: 65 g wieprzowina łopatką, 29 g kapusta biała, 25 g marchew, 15 g fasolka szparagowa, mrożona, 12 g seler korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g cebula, 1 g mąka pszenna, typ 450

Kasza pęczak na sypko 150g

Składniki: 120 ml woda, 60 g kasza jęczmienna, pęczak, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała

Ogórek kiszony 50 g

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Mus owocowy 100 g

10.04.2026 Piątek

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z pestkami słonecznika 250ml

Składniki: 167 ml woda, 83 g ziemniaki, 42 g kalafior, 25 g seler korzeniowy, 13 g marchew, 8 g śmietana 18% (z mleka), 8 g słonecznik, nasiona, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g galka muszkatołowa, 0 g tymianek

Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym 250g

Składniki: 90 g łosось świeży, 90 g szpinak, mrożony, 50 g makaron pszenny bezjajeczny, 15 g śmietana 18% (z mleka), 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sok jabłkowy 100% 100 g

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Barbara Iwanowska
Barbara Iwanowska

Inżynier
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
[Podpis]