

JADŁOSPIS

13.04.2026 Poniedziałek

Zupa grochowa z ziemniakami 250ml

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

Pierogi ruskie (pszenica, mleko) 40 g

Pierogi z mięsem (pszenica, jajka) 40 g

Pierogi z kapustą i pieczarkami (pszenica) 40 g

Kompot owocowy 180ml

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

Oliwa 2 g

Mus owocowy 100 g

14.04.2026 Wtorek

Zupa marchwianka z kaszą jaglaną 250ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 15 g udo z kurczaka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 5 g koperek, 5 g kasza jaglana, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g mąka pszenna, typ 450, 5 g śmietana 18% (z mleka), 3 g cebula, 3 g jaja kurze całe, 3 g bułki pszenne zwykłe, 1 g czosnek, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kopytka (pszenica) 90 g

Surówka z buraczków z cebulką 100g

Składniki: 100 g burak, 30 g cebula, 9 g cytryna, 6 g olej rzepakowy

Sok wieloowocowy z owoców krajowych 100% 100 g

15.04.2026 Środa

Zupa ziemniaczana 250ml

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

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 150g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g ryż biały, 30 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna

Banan 120 g

16.04.2026 Czwartek

Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml

Składniki: 167 ml woda, 17 g pieczarki świeże, 14 g makaron pszenny bezjajeczny, 13 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 7 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g seler korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z miruny w cieście 100g

Składniki: 100 g filet z miruny mrożonej, 15 g mąka pszenna, typ 450, 9 g jaja kurze całe, 9 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 175g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100g

Składniki: 60 g kapusta kiszona, 37 g marchew, 13 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 g

17.04.2026 Piątek

Zupa zacierkowa 250ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Placki ziemniaczane 125g

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

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Mus owocowy 100 g

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

Dyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska
08.04.2026

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

JADŁOSPIS

20.04.2026 Poniedziałek

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

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

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem 150g

Składniki: 80 g mąka pszenna, typ 450, 42 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 22 g olej rzepakowy, 10 g jaja kurze całe, 8 g cukier, 5 g drożdże piekarskie, prasowane

Woda z cytryną i mięta 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cytryna, 0 g mięta

Mus owocowy 100 g

21.04.2026 Wtorek

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml

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, 1 g sól biała, 0,5 g pieprz, 0,5 g liść laurowy, 0,5 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowo - warzywny 160g

Składniki: 120 g wieprzowina łopatką, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), 50 ml woda, 15 g cebula, 7 g mąka pszenna, typ 450, 6 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Kasza bulgur (pszenica) 50 g

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 140g

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

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

22.04.2026 Środa

Zupa wiedeńska 300ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 15 g marchew, 10 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g kasza manna (pszenica), 3 g boczek wędzony bez kości, 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g curry

Pancakes 100g

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

Mus truskawkowy własnego wyrobu 30g

Składniki: 30 g truskawki, mrożone, 1 g cukier

Jogurt grecki z miodem 30g

Składniki: 30 g jogurt grecki (z mleka), 1 g miód pszczeli

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

23.04.2026 Czwartek

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 250ml

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 170g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 45 g makaron pszenny bezglutenowy, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g olej rzepakowy, 4 g cebula

Woda z truskawką 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g truskawki, mrożone

Banan 100 g

24.04.2026 Piątek

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, 1 g sól biała, 0,5 g pieprz, 0,5 g liść laurowy, 0,5 g ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 65g

Składniki: 75 g paluszki rybne mrożone

Ziemniaki gotowane 100g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 100g

Składniki: 70 g kapusta kiszona, 40 g marchew, 15 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 g

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

08.04.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu