

JADŁOSPIS

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska
24.04.2026 U

Interdient
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

27.04.2026 Poniedziałek

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

Kotlet schabowy 100g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g koperek, 0.05 g sól biała

Mizeria z jogurtem naturalnym 100g

Składniki: 100 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek

Sok jabłkowy 100% 100 g

28.04.2026 Wtorek

Zupa jarzynowa 250ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0.03 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron z truskawkami i serem 350g

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

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Mieszanka studencka (orzechy) 15 g

29.04.2026 Środa

Zupa krem ratatouille 250ml

Składniki: 100 g ratatouille, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 ml woda, 5 g olej rzepakowy, 4 g czosnek, 4 g cebula czerwona, 0 g sól o obn. zaw. sodu, 0 g pieprz, 0 g kurkuma, 0 g liść laurowy

Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem 320g

Składniki: 60 g kasza jaglana, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 41 g kalafior, 35 g papryka czerwona, 35 g papryka zielona, 34 g cukinia, 28 g cebula, 25 g marchew, 10 g olej rzepakowy, 10 g słonecznik, nasiona, 5.65 g czosnek

Kompot owocowy 200ml

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

Mus owocowy 100 g

30.04.2026 Czwartek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250ml

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, 0.02 g sól biała, 0.02 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 180g

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 35 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 35 g cebula, 25 g kielbasa śląska, 19 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski

Woda z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Banan 120 g

JADŁOSPIS

04.05.2026 Poniedziałek

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

Tortelli z pomidorami i mozzarellą (pszenica, jajka) 120 g

Sos serowo - brokułowy 60g

Składniki: 75 g brokuły, 20 g serek topiony hochland, 9 g śmietana 18% (z mleka), 7 g mąka pszenna, typ 450, 1 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muskatolowa

Marchewka z groszkiem i masłem 80g

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

Kompot śliwkowy 150ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

05.05.2026 Wtorek

Zupa z fasolki szparagowej 250g

Składniki: 180 ml woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 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 jęczmienna, pęczak 40 g

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

Mandarynki 100 g

06.05.2026 Środa

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie 250ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kielbasa 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

Placki z cukinii i marchewki 120g

Składniki: 80 g cukinia, 20 g mąka pszenna, typ 450, 20 g marchew, 11 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 5 g cebula, 3 g jajka kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Koktajl truskawkowy na maśle 200ml

Składniki: 92 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 75 g truskawki, mrożone, 25 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 8 g cukier

Mus owocowy 100 g

07.05.2026 Czwartek

Zupa ziemniaczana 250ml

Składniki: 167 ml woda, 83 g ziemniaki, 13 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 6 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g seler korzeniowy, 3 g natka pietruszki, 3 g por, 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 jajka kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ryż brązowy 40 g

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

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

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

08.05.2026 Piątek

Ryżanka 250ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 25 g ryż biały, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0,02 g sól biała, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g ziele angielskie

Makaron z lososiem w sosie koperkowo-śmietanowym 280g

Składniki: 70 g losos świeży, 70 g makaron pszenny bezjajeczny, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 20 g ser mascarpone (z mleka), 20 g śmietana 12% (z mleka), 4 g olej rzepakowy, 4 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Mini marchewki 90 g

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.