

Jadłospis Szkoła

📅 25.05.2026 poniedziałek

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

Kotlet schabowy 100 g

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 175 g

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

Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g

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

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 26.05.2026 wtorek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250 ml

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

Indyk w sosie słodko- kwaśnym 250 g

Składniki: 80 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 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

Ryż biały, gotowany 90 g

Kompot owocowy 200 ml

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

Mus owocowy 100 g

📅 27.05.2026 środa

Ryżanka 250 ml

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

Kotlety warzywne 100 g

Składniki: 40 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g brokuły, 16 g **jaja** kurze całe, 13 g olej rzepakowy, 13 g bułki **pszenne** zwykłe, 8 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g szczypiorek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g oregano suszone, 0 g lubczyk suszony

Kasza kuskus (**pszenica**) 40 g

Trio na parze 75 g

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

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Banan 120 g

📅 28.05.2026 czwartek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g burak, 45 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g kapusta biała, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 14 g fasola biała, nasiona suche, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 180 g

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, 0.05 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie, 0.01 g kmin rzymski

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

Mus owocowy 100 g

📅 29.05.2026 piątek

Zupa z fasolki szparagowej 250 g

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

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 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

Dyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska
20.05.2026

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

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

📅 01.06.2026 poniedziałek

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

Pizza z serem, szynką i czerwoną papryką 200 g

Składniki: 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 37 g szynka konserwowa, 17 g papryka czerwona, 15 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 12 g przecier pomidorowy, 10 ml woda, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 2 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 02.06.2026 wtorek

Zupa ziemniaczana 250 ml

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

Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem 320 g

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

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

📅 03.06.2026 środa

Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 167 ml woda, 70 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona, 13 g marchew, 7 g boczek wędzony bez kości, 5 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g **seler** korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 3 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron z łososiem w sosie koperkowo-śmietanowym 280 g

Składniki: 70 g **łosoś** 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

Kompot truskawkowy 180 ml

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

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
20.05.2026 ✓

Intendent
[Podpis]
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu