



18.05.2026 Poniedziałek

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

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200g

Składniki: 67 g jabłko, 40 g jogurt grecki (z mleka), 30 g ryż biały, 25 ml woda, 25 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g olej rzepakowy, 1 g cynamon

Kompot truskawkowy 180ml

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

Mus owocowy 100 g

19.05.2026 Wtorek

Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250ml

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 carbonara z boczkiem wędzonym 250g

Składniki: 50 g makaron pszenny bezglutenowy, 22 g śmietanka 30% (z mleka), 20 g boczek wędzony bez kości, 5 g masło ekstra (z mleka), 4 g natka pietruszki, 4 g mąka pszenna, typ 450, 2 g sól biała, 1 g czosnek, 1 g ser parmezan (z mleka), 0.1 g pieprz

Kompot owocowy 180ml

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

20.05.2026 Środa

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, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem 160g

Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 50 g mąka pszenna, typ 450, 25 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 2 g sól biała, 1 g cukier

Kompot wiśniowy 180ml

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

21.05.2026 Czwartek

Zupa meksykańska 250ml

Składniki: 139 ml woda, 54 g ziemniaki, 49 g marchew, 32 g pietruszka, korzeń, 29 g wołowina szponder, 28 g papryka kolorowa, mrożona, 28 g koncentrat pomidorowy, 30%, 25 g seler korzeniowy, 14 g kukurydza, konserwowa, 11 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g bułki pszenne zwykłe, 7 g cebula, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g jaja kurze całe, 4 g śmietana 18% (z mleka), 3 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 175g

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

Woda z pomarańczą 180ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

22.05.2026 Piątek

Zupa grochowa z grzankami 250ml

Składniki: 167 ml woda, 21 g groch, nasiona suche, 17 g bułki pszenne zwykłe, 13 g marchew, 6 g kurczak, tuszka, 4 g pietruszka, korzeń, 4 g seler korzeniowy, 3 g por, 3 g natka pietruszki, 3 g boczek wędzony bez kości, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Paluszki rybne pieczone 65g

Składniki: 75 g paluszki rybne mrożone

Ziemniaki gotowane 100g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

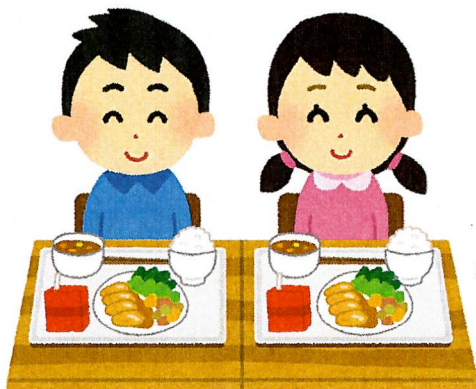
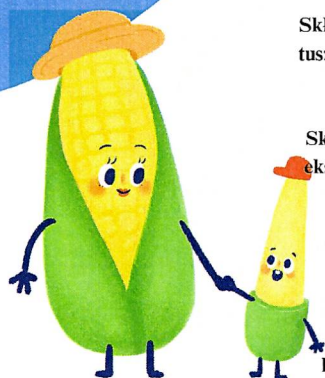
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 100g

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

Sok wieloowocowy 100% 200ml

Składniki: 200 ml sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.



Dyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

08.05.2026

