

Jadłospis Szkoła

📅 **08.06.2026 poniedziałek**

Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g śmietana 18%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pancakes 100 g

Składniki: 30 g kefir, 2% tłuszczu, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g **jaja** kurze całe, 15 g cukier z prawdziwą wanilią, 0.5 g soda oczyszczona

Mus jagodowy własnego wyrobu 30 g

Składniki: 30 g jagody mrożone, 1 g cukier

Jogurt grecki (z mleka) 50 g

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Mus owocowy 100 g

📅 **09.06.2026 wtorek**

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 120 g ziemniaki, 42 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 12 g wieprzowina boczek bez kości, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 6 g kurczak, tuszka, 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g

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

Kompot owocowy 180 ml

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

Banan 120 g

📅 **10.06.2026 środa**

Zupa kalafiorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18%, 5 g por, 2 g koperek, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

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

Sos serowo - brokułowy 60 g

Składniki: 75 g brokuły, 20 g serek topiony hochland, 9 g śmietana 18%, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g masło ekstra, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g gałka muszkatołowa

Woda z cytryną i miętą 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cytryna, 1 g mięta

📅 **11.06.2026 czwartek**

Zupa krem ratatouille 250 ml

Składniki: 100 g ratatouille, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona, 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

Gulasz z kurczaka z pieczarkami 150 g

Składniki: 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pieczarki świeże, 10 g cebula, 10 g marchew, 5 g śmietanka 30%, 5 g skrobia ziemniaczana, 3 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g papryka słodka, 0.1 g papryka ostra, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy

Kasza bulgur (pszenica) 100 g

Ogórek kiszony 50 g

Sok jabłkowo-owocowy 100% 200 ml

📅 **12.06.2026 piątek**

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 15 g śmietana 12%, 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

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba) 100 g

Ziemniaki z masłem i koperkiem 80 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g masło ekstra, 3 g koperek

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g

Składniki: 95 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 10 g jabłko

Kompot wiśniowy 180 ml

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

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
Barbara Iwanowska
02.06.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

📅 15.06.2026 poniedziałek

Zupa koperkowa z lanymi kluskami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **gseler** korzeniowy, 10 g por, 9 g **jaja** kurze całe, 7 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Naleśniki z dżemem polane jogurtem 200 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 44 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 25 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 25 g dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, 12 g **jaja** kurze całe, 9 g cukier, 7 g olej rzepakowy

Woda z pomarańczą 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g pomarańcza

Mus owocowy 100 g

📅 16.06.2026 wtorek

Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **gseler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g majeranek, 0.1 g cząber suszony

Leczo z indykiem z ryżem brązowym 250 g

Składniki: 75 g pomidor, 65 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 40 g ryż brązowy, 30 g dynia, 30 g papryka czerwona, 30 g papryka zielona, 20 g olej rzepakowy, 10 g cebula

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 40 g śliwki, 5 g cukier

📅 17.06.2026 środa

Krem z papryki z grzankami 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 85 g papryka kolorowa, mrożona, 30 g ziemniaki, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 7 g bułka paryska (angielka), 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Makaron carbonara z szynką i boczkiem 300 g

Składniki: 50 g makaron bezjajeczny z semoliny, 45 g szynka konserwowa, 30 g śmietana 12%, 20 g cebula, 15 g boczek wędzony bez kości, 13 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

📅 18.06.2026 czwartek

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 **gseler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 150 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki kukurydziane, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 175 g

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

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100 g

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 200 ml

📅 19.06.2026 piątek

Zupa z soczewicy i marchewki 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 20 g udo z kurczaka, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 **gseler** korzeniowy, 10 g por, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g majeranek

Klopsy z dorsza w sosie pomidorowym 115 g

Składniki: 95 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 60 ml woda, 11 g **jaja** kurze całe, 7 g bułki **pszenne** zwykłe, 6 g cebula, 0 g koncentrat pomidorowy, 30%

Kopytka (pszenica) 100 g

Surówka z kiszanej kapusty, marchewki i natki pietruszki 50 g


Składniki: 50 g kapusta kiszona, 5 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g porzeczeki czarne, mrożone, 4 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez **podkreślenie**.

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

Dyrektor
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

02.06.2026

Intendent
Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu
