

Jadłospis Szkoła 19.10-30.10

📅 26.10.2026 poniedziałek

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), fasola biała, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pierogi ruskie (**pszenica**, **mleko**)

Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (z **mleka**)

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Mus owocowy

📅 27.10.2026 wtorek

Krupnik ryżowy

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z białej kapusty Coleslaw

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jaja**, **gorczyca**), koperek

Sok jabłkowy 100%

Mus owocowy

📅 28.10.2026 środa

Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszemno-żytni**, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z truskawkami i serem

Składniki: truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

📅 29.10.2026 czwartek

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gryczotto z warzywami w sosie pomidorowym

Składniki: kasza **jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, mrożona, brokuły, mrożone, papryka kolorowa, mrożona, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, czosnek

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Gruszka

📅 **30.10.2026 piątek**

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, mięso z udźca indyka, bez skóry, udo z kurczaka, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka wędzona

Filet z miruny w cieście

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż brązowy

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

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

Dyrektor

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu

Barbara Iwanowska

22.10.2026

Szkoła Podstawowa nr 12

ul. Strzałowa 15
87-100 Toruń

Intendent

Szkoły Podstawowej nr 12 w Toruniu