

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
01.12.2025	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, pieprz, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350 ml
	łazanki z kapustą, kielbasą i boczkiem	kapusta młoda, olej kujawski, kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca , makaron łazanka – mąka pszenna , jaja ,	150 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	520	750
02.12.2025	zupa grysikowa	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	300 ml	350 ml
	rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	surówka z czerwonej kapusty	kapusta czerwona, oliwa, jabłko, cebula	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	704	951
03.12.2025	zupa ogórkowa z ziemniakami	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler, ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana 15%, ziemniaki	300 ml	350 ml
	gulasz z indyka	mięso z indyka, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana	120 g	150 g
	ryż	ryż paraboliczny	150 g	200 g
	warzywa na parze	marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, masto klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	688	850
04.12.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350 ml
	karczek z pieca	karczek wieprzowy, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	surówka marchewka z porem i jabłkiem	marchew, jabłko, por, jogurt naturalny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	656	854
05.12.2025	zupa grochowa z ziemniakami	groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350 ml
	makaron z musem jabłkowym	makaron kokardka – mąka pszenna , jaja , masto klarowane, jabłko	220 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	700

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
08.12.2025	zupa krupnik zabielały z ziemniakami	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, śmietana 15%,	300 ml	350 ml
	ryż z musem truskawkowym	ryż, truskawki, masło klarowane, jogurt naturalny	150 g	170 g
	woda		520	708
		kcal	515	700
09.12.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350 ml
	kotlet drobiowy	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	950
10.12.2025	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	300 ml	350 ml
	pulpety w sosie własnym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, śmietana 30 %	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	sałatka szwedzka	ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	620	850
11.12.2025	zupa jarzynowa z ziemniakami	kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	gołąbki w sosie pomidorowym	mięso mielone z szynki wieprzowej, ryż, kasza wiejska, kapusta biała, cebula, sos - mąka pszenna , koncentrat pomidorowy, masło	170 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	704
12.12.2025	zupa pieczarkowa z makaronem	kurczak, pieczarki, marchew, pietruszka, por, śmietana 30%, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	644	805
	jajko sadzone	jaja kurze, masło klarowane,		
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	fasolka szparagowa	fasolka szparagowa, bułka tarta pszenna , masło klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	699

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
15.12.2025	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350 ml
	bigos	kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z topatki, kielbasa (kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), boczek – (mięso wieprzowe 85%, tłuszcz wieprzowy 6%, białko sojowe , błonnik pszenny) koncentrat pomidorowy, papryka słodka, kminek,	150 g	170 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	623	742
16.12.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350 ml
	schab w sosie własnym	mięso wieprzowe ze schabu, olej rzepakowy, sos - mąka pszenna	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	buraczki z chrzanem	buraki czerwone, chrzan, sok z cytryny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	702	996
17.12.2025	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, pieprz, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350 ml
	pieczone podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka	kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	690	988
18.12.2025	zupa kalafiorowa z ziemniakami	kurczak, marchew, kalafior, seler, pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	gulasz meksykański z makaronem	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z topatki, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja ,	170 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	588	762
19.12.2025	barszcz czerwony z grochem jaśkiem	kurczak, buraki, marchew, pietruszka, por, pieprz, groch	300 ml	350 ml
	filet z ryby panierowany	filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, 5%, jajko , mąka pszenna , bułka tarta	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy	220 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	682	799

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką