

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
03.11.2025	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, 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 ,	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	498	570
04.11.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , 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	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	buraczki z chrzanem	buraki czerwone, chrzan, sok z cytryny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	680	886
05.11.2025	zupa grysikowa	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna	300 ml	350 ml
	kotlet drobiowy	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka marchewka z porem i jabłkiem	marchew, jabłko, por, jogurt naturalny	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	688	989
06.11.2026	zupa kalafiorowa z makaronem	kurczak, marchew, kalafior, seler , pietruszka, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	pulpety w sosie pomidorowym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %	120 g	150 g
	ryż	ryż paraboliczny	150 g	200 g
	surówka z kapusty pekińskiej	kapusta pekińska, koper, olej rzepakowy	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	650	890
07.11.2025	zupa grochowa z ziemniakami	groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350 ml
	knedle ze śliwką	makaron kokardka- (mąka pszenna , jaja ,) masło klarowane, śliwka	150 g	200 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
10.11.2025	dzień wolny			
11.11.2025	Święto Niepodległości			
12.11.2025	barszcz ukraiński z ziemniakami	kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula, fasola szparagowa, śmietana 15%,	300 ml	350 ml
	spaghetti carbonara	makaron penne – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , boczek – (mięso wieprzowe 85% , tłuszcz wieprzowy 6%, białko sojowe , błonnik pszenny), śmietana 30% cebula;	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	540	762
13.11.2026	zupa krem z białych warzyw z grzankami	kurczak, seler, pietruszka, por, ziemniaki, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny	300 ml	350 ml
	gulasz wieprzowy	mięso wieprzowe, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana 18 %	200 g	250 g
	kasza wiejska	kasza wiejska	150 g	200 g
	sałatka szwedzka	ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy	100 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	1000
14.11.2026	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	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, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	961

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
17.11.2025	żurek z kielbasą i ziemniakami	porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , mąka żytnia, czosnek, śmietana 15%, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek skrobia, mleko odtłuszczone w proszku, mąka żytnia 15% płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony 5,5% tłuszcz roślinny, cukier, kwas kwas cytrynowy aromaty, cebula prażona 1,3% ekstrakt drożdżowy, czosnek 0,9% majeranek, sos sojowy w tym soja, pszenica liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego. kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, ,	300 ml	350 ml
	makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , twaróg półtłusty, , masło klarowane	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	515	700
18.11.2025	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
	pulpety w sosie własnym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, śmietana 30 %	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	marchew z groszkiem	marchew, groszek zielony, masło klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	950
19.11.2025	grysik na rosole	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100%	300 ml	350 ml
	kotlet schabowy	schab b/k, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	kapusta biała zasmażana	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	994
20.11.2025	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, pieprz, cebula, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym	filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, śmietana 30 %, mąka pszenna , makaron (mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	170 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	704
21.11.2025	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	ryż zapiekany z jabłkami	ryż, jabłka, masło klarowane	220 g	250 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
24.11.2025	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350 ml
	fasolka po bretońsku	groch biały, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, kielbasa - (kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca)	200 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	510	700
25.11.2025	zupa krupnik	kurczak, ziemniaki, pieprz, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350 ml
	filet drobiowy w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy	170 g	200 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	982
26.11.2025	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350 ml
	podudzie z kurczaka z pieca	kurczak, papryka, olej rzepakowy, czosnek	150 g	250 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło 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	711	947
27.11.2025	zupa brokułowa z grzankami	kurczak, seler , pietruszka, brokuły, ziemniaki, pieprz, grzanki – (chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny)	300 ml	350 ml
	spaghetti z sosem mięsno – warzywnym	makaron spaghetti – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, Sos: mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, pieprz,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	605	835
28.11.2025	zupa jarzynowa z makaronem	kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, śmietana 15%, (makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze)	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, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	720	984

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką