

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
29.09.2025	zupa krupnik zabelany z ziemniakami	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, śmietana 15%,	300 ml	350 ml
	fasolka po bretońsku	groch biały, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, kiełbasa - (kiełbasa 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	498	570
30.09.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350 ml
	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
	mizeria	ogórek zielony, śmietana 12%, jogurt naturalny ,	80 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	680	886
01.10.2025	zupa grysikowa	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100%	300 ml	350 ml
	kotlet drobiowy	filet drobiowy, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	688	989
02.10.2025	zupa jarzynowa z makaronem	kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, śmietana 15%, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze)	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)	150 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	650	890
03.10.2025	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	knedle z truskawkami	ziemniaki, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , farsz – truskawki mrożone, masło	150 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	700

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny oznaczono w jadłospisie pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
06.10.2025	kapuśniak z ziemniakami i kiełbasą	kapusta kiszona, ziemniaki marchew, pietruszka, por, seler , ziele angielskie, liść laurowy, cebula, , kiełbasa śląska– (mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca) koncentrat pomidorowy,	300 ml	350 ml
	makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , twaróg półtłusty, masło klarowane	150g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	501	740
07.10.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	250 ml	350 ml
	schab w sosie własnym	mięso wieprzowe ze schabu, pieprz, olej, 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	700	950
08.10.2025	zupa ogórkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, śmietana 15%, ryż	250 ml	350 ml
	pieczone podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka,olej rzepakowy, papryka suszona	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	650	974
09.10.2025	zupa cebulowa	kurczak, cebula, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, pietruszka zielona, pieprz, sól grzanki – (chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)	300 ml	350
	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	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	944
10.10.2025	zupa pieczarkowa z makaronem	kurczak, pieczarki, marchew, pietruszka, por, śmietana 30%, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350
	jajko sadzone	jaja kurze, masło klarowane,	130 g	150 g
	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	586	836
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				
Alergeny oznaczono w jadłospisie pogrubioną czcionką				

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
13.10.2025	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350 ml
	bigos	kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, 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,	200 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	672	761
14. 10.2025 r. Dzień Nauczyciela				
15.10.2025	barszcz ukraiński	kurczak, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, ziemniaki, 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
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	661	821
16.10.2025	zupa pomidorowa z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, makaron (mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	300 ml	350 ml
	rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka z selera z rodzynkami	seler , rodzyнки, jogurt naturalny, ocet winny	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	920
17.10.2025	zupa grochowa z ziemniakami	groch omielany, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , pieprz, natka pietruszki, majeranek,	300 ml	350
	ryż z musem jabłkowym	ryż, jabłka, masło klarowane	220 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	710

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny oznaczono w jadłospisie pogrubioną czcionką

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
20.10.2025	zupa brokułowa z grzankami	kurczak, seler, pietruszka, brokuły, ziemniaki, pieprz, grza	300 ml	350
	kartacze z mięsem	ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka pszenna , jaja , farsz – (mięso wieprzowe, cebula) masło	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	643	822
21.10.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	250 ml	350 ml
	filet drobiowy w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, 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	910
22.10.2025	zupa ogórkowa z ryżem	kurczak, ogórek kiszony, ryż, marchew, pietruszka, por, seler ,, cebula, pietruszka zielona, śmietana 15%,	300 ml	350
	karczek z pieca	karczek wieprzowy, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	Surówka z kapusty pekińskiej	Kapusta pekińska, sos włoski, oliwa z oliwek	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	900
23.10.2025	zupa krupnik zabielały z ziemniakami	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, śmietana 15%,	300 ml	350
	gulasz meksykański z makaronem	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja ,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	900
24.10.2025	grysik na rosole	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100%	300 ml	350
	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	640	872
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				
	Alergeny oznaczono w jadłospisie pogrubioną czcionką			

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
27.10.2025	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	300 ml	350
	leczo z cukinii	cukinia, papryka czerwona, pomidor, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, kielbasa -(kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), boczek – (mięso wieprzowe 95%, białko sojowe , ekstrakty przypraw)	200 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	520	732
28.10.2025	barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym	kurczak, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, pieprz, groszek ptysiowy: (mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy)	300 ml	350
	kotlet mielony	mięso mielone z szynki, czosnek, jaja , mąka pszenna , chleb pszen ny, cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	kapusta biała zasmażana	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	964
29.10.2025	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
	pieczone podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	663	849
30.10.2025	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
	gołąbki w sosie pomidorowym	mięso mielone z szynki wieprzowej, ryż, kasza wiejska, kapusta biała, cebula, sos - mąka pszenna , koncentrat pomidorowy, masło	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	654	892
31.10.2025	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	makaron z musem truskawkowym	makaron kokardka- (mąka pszenna , jaja ,) masło klarowane, truskawki – truskawka mrożona, jogurt naturalny	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	702

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny oznaczono w jadłospisie pogrubioną czcionką