

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
22.09.2025	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350
	łazanki z kapustą, kielbasą i boczkiem	kapusta młoda, olej kujawski, kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca , makaron łazanka – mąka pszenna , jaja,	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	689
23.09.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	filet drobiowy w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy	170 g	200 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	679	899
24.09.2025	zupa pomidorowa z makaronem	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, makaron mąka z pszenicy durum 100%, jajakurze ,	300 ml	134,00
	karczek z pieca	karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy	120 g	290
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	120
	surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka	kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej	100 g	107
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	900
25.09.2025	zupa krem z białych warzyw z grzankami	porcja rosółowa z kurczaka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny	300 ml	350
	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, sól, pieprz,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	590	810
26.09.2025	zupa rosolnik	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól	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, sól	150 g	200 g
	surówka z kiszanej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	680	888

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom