

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

| | | | gramatura / | |
|------------|---|--|------------------------------|-----------|
| | | | zapotrzebowanie energetyczne | |
| data | obiad 2 daniowy | alergeny | 6-10 lat | 11-16 lat |
| 04.05.2026 | zupa rosolnik | kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż | 300 ml | 350 ml |
| | kartacze z mięsem | mąka ziemniaczana, ziemniaki, mięso wieprzowe, mieso wotowe, soja , cebula, olej, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula), mąka ryżowa | 200 g | 250 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal 499 | 694 |
| 05.05.2026 | barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami | kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula, śmietana15% | 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 | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal 704 | 999 |
| 06.05.2026 | rosół z makaronem | kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum100% , jaja) | 300 ml | 350 ml |
| | kotlet schabowy | schab bez kości, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | kapusta biała zasmażana | kapusta biała, marchew, cebula, kminek, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna | 90 g | 120 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | 700 | 963 |
| 07.05.2026 | zupa ogórkowa z ziemniakami | kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , ogórek kiszony, cebula, pietruszkazielona, pieprz, śmietana15%, ziemniaki | 300 ml | 350 ml |
| | makaron penne z kurczakiem, brokułem i pieczarkami | filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, śmietana 30% , makaron (mąka z pszenicy durum 100%) | 170 g | 220 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal 712 | 1000 |
| 08.05.2026 | zupa pomidorowa z makaronem | kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentratpomidorowy, śmietana15% , koper, makaron (mąka z pszenicy durum100%) | 300 ml | 350 ml |
| | jajko sadzone | jaja kurze, masto klarowane | 130 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | fasolka szparagowa | fasolka szparagowa, bułka tarta pszenna , masto klarowane | 100 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | kcal 699 | 977 | |

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 |
| 11.05.2026 | zupa koperkowa z ryżem | kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana15% , 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 | 522 |
| 12.05.2026 | rosół z makaronem | kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum100% , jaja) | 300 ml | 350 ml |
| | pulpety w sosie własnym | łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna , bułka tarta pszenna , jaja , olej rzepakowy, śmietana 30% | 150 g | 300 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | marchew z groszkiem | marchew, groszek zielony, masto klarowane | 100 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 704 |
| 13.05.2026 | zupa kalafiorowa z makaronem | kurczak, marchew, fasolka, kalafior, seler , pietruszka, por, ziemniaki, śmietana15% , makaron - (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%) | 300 ml | 350 ml |
| | karczek z pieca | karczek wieprzowy, olej rzepakowy | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 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 | 700 |
| 14.05.2026 | barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym | kurczak, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, groszek ptysiowy: (mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy) | 300 ml | 350 ml |
| | gulasz z indyka | mięso z indyka, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana | 150 g | 220 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 | 712 |
| 15.05.2026 | zupa grysikowa | kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100% | 300 ml | 350 ml |
| | filet z ryby panierowany | filet rybny z morszczuka argentyńskiego, jaja , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna) | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | surówka z kiszonej kapusty | kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy | 90 g | 120 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 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 |
| 18.05.2026 | zupa pomidorowa z ryżem | kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, ryż paraboliczny | 300 ml | 350 ml |
| | łazanki z kapustą, kielbasą i boczkiem | kapusta młoda, olej rzepakowy, kielbasa toruńska, boczek, makaron łazanki (mąka pszenna) | 150 g | 170 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 499 |
| 19.05.2026 | rosół z zacierką | kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natkapietruski, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja | 300 ml | 350 ml |
| | schab w sosie własnym | schab wieprzowy, olej rzepakowy, sos: mąka pszenna | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | buraczki z chrzanem | buraki czerwone, chrzan, sok z cytryny | 100 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 701 |
| 20.05.2026 | zupa krupnik | kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona | 300 ml | 350 ml |
| | pieczone podudzie z kurczaka | podudzie z kurczaka, olej rzepakowy | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | surówka marchewka z jabłkiem | marchew, jabłko, cytryna | 90 g | 120 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 605 |
| 21.05.2026 | zupa jarzynowa z ziemniakami | kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, 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, masto | 170 g | 220 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 505 |
| 22.05.2026 | zupa grochowa z makaronem | kurczak, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%) | 300 ml | 350 ml |
| | knedle z truskawkami | ziemniaki, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , farsz (truskawki mrożone), masto | 200 g | 250 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 499 |

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 |
| 25.05.2026 | zupa grysikowa | kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100% | 300 ml | 350 ml |
| | leczo z cukinii | cukinia, papryka czerwona, pomidor, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, kiełbasa (kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), boczek (mięso wieprzowe 95%, białko sojowe) | 200 g | 250 g |
| | bułka zwykła | mąka pszenna typ 650, drożdże | | |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 507 |
| 26.05.2026 | zupa pieczarkowa z makaronem | kurczak, pieczarki, marchew, pietruszka, por, śmietana30% , makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%) | 300 ml | 350 ml |
| | rumszyk z pieca | mięso mielone z szynki, czosnek, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | młoda kapusta | kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, cytryna | 100 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 701 |
| 27.05.2026 | rosół z zacierką | kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natkapietruszki, por, 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 | 120 g | 150 g |
| | ziemniaki | ziemniaki | 150 g | 200 g |
| | surówka z selera z rodzynkami | seler , rodzynki, jogurt naturalny , cytryna | 100 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 689 |
| 28.05.2026 | zupa brokułowa z grzankami | kurczak, seler , pietruszka, brokuły, ziemniaki, grzanki – (chleb: mąka pszenna typ750, mąka żytnia typ720, 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%), mięso mielone wieprzowe, cebula, papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy | 170 g | 200 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 604 |
| 29.05.2026 | zupa ziemniaczana zasmażana | kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylija, mąka pszenna | 300 ml | 350 ml |
| | ryż zapiekany z jabłkami | ryż, jabłka, masto klarowane | 120 g | 150 g |
| | woda | | 200 ml | 250 ml |
| | | | kcal | 499 |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką