

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

		gramatura /		
		zapotrzebowanie energetyczne		
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
PRZERWA ŚWIĄTECZNA				
08.04.2026	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
	rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	buraki z ogórkiem	marchew, groszek zielony, masło klarowane	100g	150g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	695
09.04.2026	zupa kalafiorowa z ziemniakami	kurczak, marchew, kalafior, seler , pietruszka, por, ziemniaki, śmietana 15%	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, fasola szparagowa, masło klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	652
10.04.2026	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylią, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	makaron z musem jabłkowym	makaron kokardki (mąka pszenna), masło klarowane, jabłka, cynamon	150 g	170 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
13.04.2026	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	300 ml	350 ml
	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)	200g	250g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	521
14.04.2026	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natkapietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum100% , 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 marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	704
15.04.2026	zupa krem z białych warzyw z grzankami	kurczak, seler , pietruszka, por, ziemniaki, grzanki – chleb: mąka pszenna typ750, mąka żytnia typ720, mąka pszenna typ500, drożdże, mąka ziemniaczana ,	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	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	712
16.04.2026	zupa ogórkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , ogórek kiszony, cebula, pietruszkazielona, pieprz, śmietana15%, ryż	300 ml	350ml
	karczek z pieca	karczek wieprzowy, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka z kapusty białej po chińsku	kapusta biała, ocet, cukier, czosnek, olej rzepakowy	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	697
17.04.2026	barszcz ukraiński z ziemniakami	kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula, fasola szparagowa, śmietana15%	300 ml	350 ml
	knedle z truskawkami	ziemniaki, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jaja , farsz (truskawki mrożone), masto	150 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	501

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
20.04.2026	żurek z kielbasą i ziemniakami	porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , mąka żytnia , czosnek, śmietana15% , majeranek, cebula, ziemniaki	300 ml	350 ml
	makaron z serem	mąka pszenna , twaróg półtłusty , masło klarowane	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	505
21.04.2026	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, luczyk , natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum100% , 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	697
22.04.2026	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, pieprz, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana15% , koper , ryż	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 porem i jabłkiem	marchew, jabłko, por, jogurt naturalny	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	669
23.04.2026	zupa grysikowa	kurczak, marchew, pietruszka, seler , luczyk , natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100%	300 ml	350 ml
	makaron wstążki z puleptami w sosie pomidorowym	makaron spaghetti (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%), pulpety (mięso mielone wieprzowe, mąka pszenna , pomidory, bazylia, oregano, czosnek)	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	635
24.04.2026	zupa pieczarkowa z makaronem	kurczak, pieczarki, marchew, pietruszka, por, śmietana30% , makaron (mąkapszenna, mąkazpszenicydurum100%)	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 czerwonej kapusty	kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	698

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
27.04.2026	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana15% , ryż	300 ml	350 ml
	bigos	kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, kielbasa (kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wotowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), boczek (mięso wieprzowe 85%, tłuszcz wieprzowy 6%, białko sojowe , błonnik pszenny), koncentrat pomidorowy, papryka stołkowa, kminek	150 g	250 g
	butka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	600
28.04.2026	zupa krupnik	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona	300 ml	350 ml
	filet drobiowy na parze w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy	170 g	200 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	702	988
29.04.2026	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natkapietruszkki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum100% , jaja	300 ml	350 ml
	sznycel	mięso mielone z szynki, czosnek, jaja, mąka pszenna , chleb pszenny , cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka colestaw	kapusta biała, marchew, cebula, koper	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	979
30.04.2026	zupa jarzynowa z ziemniakami	kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, śmietana15%	300 ml	350 ml
	kurczak w sosie po chińsku	filet z kurczaka, czosnek, imbir, seler , kolendra, papryka czerwona, bambus, cebula, mąka pszenna	170 g	200 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	701	975

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką