

## JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

|            |                                               |                                                                                                                                                                                                        | gramatura /     |           |
|------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|
|            |                                               |                                                                                                                                                                                                        | zapotrzebowanie |           |
| data       | obiad 2 daniowy                               | alergeny                                                                                                                                                                                               | 6-10 lat        | 11-16 lat |
| 16.02.2026 | <b>zupa krupnik zabielały</b>                 | kurczak, ziemniaki, pieprz, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,                                                                                                               | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>kartacze z mięsem</b>                      | ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , farsz – (mięso wieprzowe, cebula) <b>masło</b>                                                                                       | 200 g           | 250 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                   | 499             | 687       |
| 17.02.2026 | <b>rosół z makaronem</b>                      | kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka <b>pszenna</b> mąka z <b>pszenicy</b> durum 100%, <b>jaja</b> )                                     | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>pieczone podudzie z kurczaka</b>           | podudzie z kurczaka, olej rzepakowy                                                                                                                                                                    | 120 g           | 150 g     |
|            | <b>ziemniaki</b>                              | ziemniaki, <b>masło</b> klarowane,                                                                                                                                                                     | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>surówka marchewka z porem i jabłkiem</b>   | marchew, jabłko, por, <b>jogurt</b> naturalny                                                                                                                                                          | 90 g            | 120 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                   | 701             | 867       |
| 18.02.2026 | <b>grysik na rosole</b>                       | kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z <b>pszenicy</b> ) 100%                                                                                     | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>jajko sadzone</b>                          | <b>jaja</b> kurze, <b>masło</b> klarowane,                                                                                                                                                             | 130 g           | 150 g     |
|            | <b>ziemniaki</b>                              | ziemniaki, <b>masło</b> klarowane,                                                                                                                                                                     | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>fasolka szparagowa</b>                     | fasolka szparagowa, bułka tarta <b>pszenna</b> , <b>masło</b> klarowane                                                                                                                                | 100 g           | 150 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                   | 605             | 978       |
| 19.02.2026 | <b>zupa krem z białych warzyw z grzankami</b> | kurczak, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, grzanki – chleb: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>gołąbki w sosie pomidorowym</b>            | mięso mielone z szynki wieprzowej, ryż, kasza wiejska, kapusta biała, cebula, sos - mąka <b>pszenna</b> , koncentrat pomidorowy, <b>masło</b>                                                          | 200 g           | 250 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                   | 505             | 701       |
| 20.02.2026 | <b>zupa ziemniaczana zasmażana</b>            | kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka <b>pszenna</b>                                                                                                                  | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>makaron z musem jabłkowym</b>              | makaron kokardka – mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , <b>masło</b> klarowane, jabłko, cynamon,                                                                                                        | 150 g           | 170 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                        | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                   | 499             | 699       |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

## JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

|            |                                               |                                                                                                                                                                                                                 | gramatura /     |           |
|------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|
|            |                                               |                                                                                                                                                                                                                 | zapotrzebowanie |           |
| data       | obiad 2 daniowy                               | alergeny                                                                                                                                                                                                        | 6-10 lat        | 11-16 lat |
| 23.02.2026 | <b>zupa koperkowa z ryżem</b>                 | kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, <b>śmietana</b> 15%, ryż                                                                                                   | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>fasolka po bretońsku</b>                   | groch biały, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatką, kiełbasa - (kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik <b>sojowy</b> , przyprawy, <b>gorczyca</b> ) | 200 g           | 250 g     |
|            | <b>bułka zwykła</b>                           | mąka <b>pszenna</b> typ 650, drożdże,                                                                                                                                                                           | 60 g            | 60 g      |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                            | 499             | 694       |
| 24.02.2026 | <b>rosół z zacierką</b>                       | kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja                                                                                     | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>pulpety w sosie własnym</b>                | łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy, <b>śmietana</b> 30 %                                                  | 150 g           | 300 g     |
|            | <b>ziemniaki</b>                              | ziemniaki, <b>masto</b> klarowane,                                                                                                                                                                              | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>sałatka szwedzka</b>                       | ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy                                                                                                                                                                 | 100 g           | 150 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                            | 704             | 999       |
| 25.02.2026 | <b>barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym</b> | kurczak, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, pieprz, groszek ptysiowy: (mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy)                                                                               | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>karczek z pieca</b>                        | karczek wieprzowy, olej rzepakowy                                                                                                                                                                               | 120 g           | 150 g     |
|            | <b>ziemniaki</b>                              | ziemniaki, <b>masto</b> klarowane,                                                                                                                                                                              | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>surówka z kapusty pekińskiej</b>           | kapusta pekińska, koper, olej rzepakowy                                                                                                                                                                         | 100 g           | 150 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                            | 700             | 963       |
| 26.02.2026 | <b>zupa ogórkowa z ziemniakami</b>            | kurczak, marchew, pietruszka, por, seler, ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana 15%, ziemniaki                                                                                           | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>gulasz z indyka</b>                        | mięso z indyka, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , <b>śmietana</b>                                                                                                                                           | 150 g           | 220 g     |
|            | <b>ryż</b>                                    | ryż paraboliczny                                                                                                                                                                                                | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>warzywa na parze</b>                       | marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, <b>masto</b> klarowane                                                                                                                                            | 100 g           | 150 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                            | 712             | 1000      |
| 27.02.2026 | <b>zupa pomidorowa z makaronem</b>            | kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, <b>śmietana</b> 15%, koper, makaron (mąka z <b>pszenicy</b> durum 100%, <b>jaja</b> )                                                                 | 300 ml          | 350 ml    |
|            | <b>filet z ryby panierowany</b>               | filet rybny z <b>morszczuka</b> argentyńskiego 95%, 5%, <b>jajko</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta                                                                                                        | 120 g           | 150 g     |
|            | <b>ziemniaki</b>                              | ziemniaki, <b>masto</b> klarowane,                                                                                                                                                                              | 150 g           | 200 g     |
|            | <b>surówka z kiszonej kapusty</b>             | kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy                                                                                                                                                              | 90 g            | 120 g     |
|            | <b>woda</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                 | 200 ml          | 250 ml    |
|            |                                               | kcal                                                                                                                                                                                                            | 699             | 977       |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką