

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

			gramatura /	
			zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
02.03.2026	żurek z kielbasą i ziemniakami	porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , mąka żytnia , czosnek, śmietana 15%, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek skrobia, mleko odtłuszczone w proszku, mąka żytnia 15% płatki ziemniaczane, kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy,	300 ml	350 ml
	makaron z serem	makaron kokardki – mąka z pszenicy durum 100%, twaróg półtłusty, , masło klarowane	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	687
03.03.2026	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
	schab w sosie własnym	mięso wieprzowe ze schabu, olej rzepakowy , 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	701	867
04.03.2026	zupa kalafiorowa z makaronem	kurczak, marchew, kalafior, seler, pietruszka, por, makaron mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	kotlet drobiowy	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, 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	605	978
05.03.2026	grysik na rosole	kurczak, marchew, pietruszka, seler , lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna (z pszenicy) 100%	300 ml	350 ml
	spaghetti z sosem mięsno – warzywnym	makaron spaghetti – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, Sos: mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazyli, oregano, koncentrat pomidorowy, pieprz,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	505	701
06.03.2026	zupa grochowa z ziemniakami	groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350 ml
	knedle z truskawkami	ziemniaki, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , farsz – truskawki mrożone, masło	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	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
09.03.2026	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, 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,	150 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	694
10.03.2026	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja	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, masto klarowane,	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	704	999
11.03.2026	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
	rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	963
12.03.2026	zupa krupnik	kurczak, ziemniaki, pieprz, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350 ml
	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%	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	712	1000
13.03.2026	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	ryż zapiekany z jabłkami	ryż, jabłka, masto klarowane	220 g	250 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
16.03.2026	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, pieprz, marchew pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż paraboliczny, sól	300 ml	350 ml
	łazanki z kapustą, kielbasą i boczkiem	kapusta młoda, olej kujawski, kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca , makaron łazanka – mąka pszenna , jaja ,	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	687
17.03.2026	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
	pulpety w sosie pomidorowym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %	120 g	150 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	867
18.03.2026	zupa cebulowa z groszkiem ptysiowym	kurczak, cebula, marchew, seler , pietruszka, śmietana 30%, groszek ptysiowy - mąka pszenna , jaja , olej roślinny, sól	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	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	605	978
19.03.2026	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, pieprz, cebula, 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
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	505	701
20.03.2026	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	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,	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	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
23.03.2026	zupa brokułowa z grzankami	kurczak, seler, pietruszka, brokuły, ziemniaki, pieprz, grzanki – (chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)	300 ml	350 ml
	kartacze z mięsem	ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , jaja , farsz – (mięso wieprzowe, cebula) masło	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	694
24.03.2026	zupa ogórkowa z ziemniakami	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler, ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana 15%, ziemniaki	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
25.03.2026	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350 ml
	kotlet schabowy	schab b/k, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	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
26.03.2026	zupa jarzynowa z ziemniakami	kurczak, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, 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, masło	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	712	1000
27.03.2026	zupa pieczarkowa z makaronem	kurczak, pieczarki, marchew, pietruszka, por, śmietana 30% , makaron (mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%)	300 ml	350 ml
	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	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
30.03.2026	zupa krupnik zabelany z ziemniakami	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, śmietana 15%,	300 ml	350 ml
	ryż z musem truskawkowym	ryż, truskawki, masło klarowane, jogurt naturalny	220 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	694
31.03.2026	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
	kotlet mielony	mięso mielone z szynki, czosnek, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	704	999
01.04.2026	barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym	kurczak, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, pieprz, groszek ptysiowy: (mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy)	300 ml	350 ml
	spaghetti carbonara	makaron penne – mąka z pszenicy durum 100%, boczek – (mięso wieprzowe 85%, tłuszcz wieprzowy 6%, białko sojowe , błonnik pszenny), śmietana 30% cebula;	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
			700	963

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką