

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
05.01.2026	PRZERWA ŚWIĄTECZNA			
06.01.2026				
07.01.2026	kapuśniak z ziemniakami i kielbasą	kapusta kiszona, ziemniaki marchew, pietruszka, por, seler , ziele angielskie, liść laurowy, cebula, , kielbasa śląska– (mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca) koncentrat pomidorowy,	300 ml	350 ml
	makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , twaróg półtłusty, , masto klarowane	150g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	700
08.01.2026	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka pszenna mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	250 ml	350 ml
	pulpety w sosie własnym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, śmietana 30 %	150 g	300 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane,	150 g	200 g
	buraki z ogórkiem	buraki czerwone, ogórek konserwowy, sok z cytryny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	713	939
09.01.2026	zupa brokułowa z groszkiem ptysiovym	kurczak, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana 15%, groszek ptysiov mąka pszenna, jaja, olej	300 ml	350 ml
	ryż zapiekany z jabłkami	ryż, jabłka, masto klarowane	220 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	497	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
12.01.2026	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350 ml
	fasolka po bretońsku	groch biały, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatką, kiełbasa - (kiełbasa 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	499	694
13.01.2026	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350 ml
	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
14.01.2026	zupa grysikowa	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	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
	kapusta biała zasmażana	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	963
15.01.2026	zupa pomidorowa z ryżem	kurczak, pieprz, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350 ml
	makaron pene z kurczakiem i szpinakiem	filet z kurczaka, szpinak, mąka pszenna , śmietana 30 %, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja ,	170 g	200 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	699
16.01.2026	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
	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 czerwonej kapusty	kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	679	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
19.01.2026	zupa rosolnik	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	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	498	708
20.01.2026	zupa krem z białych warzyw z grzankami	kurczak, seler, pietruszka, por, ziemniaki, pieprz, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny	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	950
21.01.2026	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 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	695	978
22.01.2026	zupa ogórkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, por, seler , ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana 15%, ryż	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	585	812
23.01.2026	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, masto	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	691

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
26.01.2026	zupa krupnik zabelany z ziemniakami	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, śmietana 15%,	300 ml	350 ml
	bigos	kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z topatki, 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,	200 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże,	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	510	700
27.01.2026	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
	filet drobiowy na parze w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy	170 g	200 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane,	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	982
28.01.2026	zupa pomidorowa z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, makaron (mąka z pszenicy durum 100%, jaja)	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, masło klarowane,	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	711	936
29.01.2026	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 ziemniaczana, kwas naturalny)	300 ml	350 ml
	gulasz meksykański z makaronem	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z topatki, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja ,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	615	822
30.01.2026	zupa ziemniaczana zasmażana	kurczak, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, majeranek, bazylia, mąka pszenna	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	697

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

