

Jadłospis Szkoła Podstawowa 19.01.2026-30.01.2026

📅 19.01.2026 poniedziałek

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 120 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koperek, 10 g seler korzeniowy, 10 g por, 6 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g

Składniki: 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 70 g makaron pełnoziarnisty (pszenica), 50 g szpinak, mrożony, 14 g cebula, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g olej rzepakowy, 3 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata owocowa 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cukier, 3 g herbata owocowa

Mandarynki 60 g

Energia: 657 kcal	Białko: 32.7 g	Tłuszcze: 22.3 g	Węglowodany: 76.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 20.01.2026 wtorek

Zupa pomidorowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g mąka pszenna, typ 450, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g marchew, 10 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 9 g jaja kurze całe, 5 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 150 g

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 10 g olej rzepakowy, 9 g cebula, 6 g mąka pszenna typ 500, z witaminami

Ziemniaki gotowane 240 g

Składniki: 240 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 110 g

Składniki: 125 g kapusta czerwona, 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 8 g cebula

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczeki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Energia: 684 kcal	Białko: 33.6 g	Tłuszcze: 23.3 g	Węglowodany: 78.6 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 21.01.2026 środa

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą i ziemniakami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 120 g ziemniaki, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 34 g kielbasa toruńska, 25 g porcja rosołowa, 20 g marchew, 15 g olej rzepakowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z polewą jogurtowo-truskawkową 250 g

Składniki: 70 g ryż biały, 60 g truskawki, 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cukier

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczeki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Energia: 719 kcal	Białko: 22.2 g	Tłuszcze: 23.8 g	Węglowodany: 98.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 22.01.2026 czwartek

Zupa grysikowa na porcji rosołowej 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g kasza manna (pszenica), 24 g porcja rosołowa, 20 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki po meksykańsku z sosem czosnkowym 250 g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 50 g mąka pszenna, typ 450, 30 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30 g papryka czerwona, 20 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 18 g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 10 g cebula, 0 g sól biała

Herbata czarna z miodem i cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 10 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Energia: 666 kcal	Białko: 32.3 g	Tłuszcze: 24.2 g	Węglowodany: 77.1 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 23.01.2026 piątek

Zupa fasolowa z makaronem 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g fasola biała, nasiona suche, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g por, 15 g **seler** korzeniowy, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlecik rybny 100 g

Składniki: 75 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 6 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 220 g

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

Marchewka z groszkiem i masłem 100 g

Składniki: 90 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Galaretka owocowa 144 g

Składniki: 120 ml woda, 19 g galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Energia: 723 kcal	Białko: 31.2 g	Tłuszcze: 22.3 g	Węglowodany: 92 g
-------------------	----------------	------------------	-------------------

📅 26.01.2026 poniedziałek

Zupa koperkowa z ryżem na porcji rosółowej 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ryż biały, 25 g porcja rosółowa, 21 g koperek, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Jajko sadzone 50 g

Składniki: 56 g **jaja** kurze całe, 12 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 240 g

Składniki: 240 g ziemniaki, 0 g sól biała

Herbata czarna z miodem i cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 10 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Mus owocowy 100 g

Składniki: banan, jabłko, witamina c

Energia: 632 kcal	Białko: 18.2 g	Tłuszcze: 22.9 g	Węglowodany: 84.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 27.01.2026 wtorek

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g kalafior, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g groszek ptysiowy (**pszenica**), 15 g **seler** korzeniowy, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z zielonym pesto i kurczakiem 250 g

Składniki: 80 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 30 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 12 g **orzechy włoskie**, 10 g natka pietruszki, 5 g miód pszczeli, 3 g oliwa, 3 g musztarda (**gorczyca**), 2 g czosnek

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Energia: 728 kcal	Białko: 29.2 g	Tłuszcze: 27.8 g	Węglowodany: 84.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 28.01.2026 środa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 75 g kalafior, 60 g ziemniaki, 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bigos 250 g

Składniki: 80 g kapusta biała, 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 30 g wieprzowina łopatką, 30 g kiełbasa toruńska, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Chleb słonecznikowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna** typ 750, woda, mieszanka wieloziarnista 25%(siemię lniane, pszenica, **żyto**, słonecznik łuskany, warzywa suszone(marchew), nasiona roślin oleistych, **owies**, **jęczmień**, kakao, sól, przyprawy chlebowe, zioła, słonecznik 18%, mąka **żytnia** typ 720, zakwas naturalny, ziarno lnu, drożdże

Chleb pszenno-żytni 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Ciasto ucierane z brzoskwiniami 80 g

Składniki: 30 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 15 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cukier, 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 2 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Energia: 686 kcal	Białko: 25.1 g	Tłuszcze: 29.2 g	Węglowodany: 75.2 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 29.01.2026 czwartek

Krupnik z kaszą jęczmienną na porcji rosołowej 300 ml

Składniki: 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 25 g porcja rosołowa, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 9 g por, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Filet z miruny panierowany 110 g

Składniki: 100 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 12 g **jaja** kurze całe, 12 g olej rzepakowy, 9 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

Ziemniaki gotowane 240 g

Składniki: 240 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z buraczków z chrzanem 110 g

Składniki: 100 g burak, 5 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 4 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 2 g herbata owocowa

Energia: 678 kcal	Białko: 32.7 g	Tłuszcze: 23.2 g	Węglowodany: 79.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 30.01.2026 piątek

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g koperek, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z twarogiem i musem truskawkowym 250 g

Składniki: 80 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 50 g truskawki, mrożone, 5 g cukier

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Energia: 623 kcal	Białko: 23.6 g	Tłuszcze: 15.7 g	Węglowodany: 92.3 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.