

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

24.10.2022 - 28.10.2022





1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

 24.10.2022 (poniedziałek)**► Obiad (E: 816kcal, B o.: 73.72g, T: 20.09g, W o.: 84.19g)**

Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami (E: 301kcal, B o.: 17.1g, T: 8.24g, W o.: 44.02g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem (E: 463kcal, B o.: 56.02g, T: 10.85g, W o.: 33.57g)	1 porcja
Owoc sezonowy (E: 50kcal, B o.: 0.6g, T: 1g, W o.: 6.2g)	100g
Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	816 kcal	Białko ogółem:	73.72 g
Tłuszcz:	20.09 g	Węglowodany ogółem:	84.19 g
Sód:	308.37 mg	Sól:	0.76 g
Potas:	1691.61 mg	Wapń:	415.54 mg
Fosfor:	850.33 mg	Magnez:	129.71 mg
Żelazo:	6.58 mg	Cynk:	5.87 mg
Miedź:	0.62 mg	Mangan:	1.41 mg
Jod:	20.81 µg	Witamina A:	360.36 µg
Retinol:	85.1 µg	β-karoten:	1628.83 µg
Witamina D:	0.41 µg	Witamina E:	1.38 mg
Tiamina:	0.55 mg	Ryboflawina:	1.52 mg
Niacyna:	4.41 mg	Witamina B6:	0.85 mg
Foliany:	301.22 µg	Witamina B12:	2.45 µg
Witamina C:	36.36 mg		

 25.10.2022 (wtorek)**► Obiad (E: 624kcal, B o.: 39.81g, T: 19.81g, W o.: 78.25g)**

Rosół z makaronem (E: 198kcal, B o.: 11.11g, T: 4.67g, W o.: 28.67g)	1 porcja
Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką (E: 152kcal, B o.: 23.15g, T: 6.29g, W o.: 1.02g)	1 porcja
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Buraczki (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	624 kcal	Białko ogółem:	39.81 g
Tłuszcz:	19.81 g	Węglowodany ogółem:	78.25 g
Sód:	457.53 mg	Sól:	1.15 g
Potas:	1683.8 mg	Wapń:	162.91 mg
Fosfor:	418.77 mg	Magnez:	110.32 mg
Żelazo:	6.53 mg	Cynk:	3.58 mg
Miedź:	0.55 mg	Mangan:	1.37 mg
Jod:	26.48 µg	Witamina A:	275.72 µg
Retinol:	34.6 µg	β-karoten:	1460.52 µg
Witamina D:	0.82 µg	Witamina E:	2.3 mg
Tiamina:	0.98 mg	Ryboflawina:	0.52 mg
Niacyna:	12.18 mg	Witamina B6:	1.07 mg
Foliany:	194.18 µg	Witamina B12:	0.89 µg
Witamina C:	106.7 mg		

 26.10.2022 (środa)**► Obiad (E: 661kcal, B o.: 36.25g, T: 27.11g, W o.: 74.47g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.46g, W o.: 33.51g)	1 porcja
Jajko sadzone na oliwie (E: 144kcal, B o.: 7.48g, T: 12.12g, W o.: 1.21g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Maślanka (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	1/3 szklanki (100ml)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	661 kcal	Białko ogółem:	36.25 g
Tłuszcz:	27.11 g	Węglowodany ogółem:	74.47 g
Sód:	506.47 mg	Sól:	1.09 g
Potas:	1930.3 mg	Wapń:	334.47 mg
Fosfor:	696.83 mg	Magnez:	166.39 mg
Żelazo:	7.05 mg	Cynk:	4.79 mg
Miedź:	0.76 mg	Mangan:	1.27 mg
Jod:	28.83 µg	Witamina A:	597.7 µg
Retinol:	172.2 µg	β-karoten:	2542.49 µg
Witamina D:	0.95 µg	Witamina E:	5.33 mg
Tiamina:	0.39 mg	Ryboflawina:	0.87 mg
Niacyna:	6.55 mg	Witamina B6:	1.24 mg
Foliany:	170.37 µg	Witamina B12:	1.67 µg
Witamina C:	119.06 mg		

 27.10.2022 (czwartek)**► Obiad (E: 643kcal, B o.: 37.77g, T: 26.38g, W o.: 68.26g)**

Zupa krem z brokułów zabelana z grzankami (E: 112kcal, B o.: 6.38g, T: 3.82g, W o.: 14.95g) 1 porcja

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 31.31g, T: 22.53g, W o.: 52.36g) 1 porcja

woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	643 kcal	Białko ogółem:	37.77 g
Tłuszcz:	26.38 g	Węglowodany ogółem:	68.26 g
Sód:	529.08 mg	Sól:	1.33 g
Potas:	1877.66 mg	Wapń:	231.17 mg
Fosfor:	452.06 mg	Magnez:	127.08 mg
Żelazo:	5.7 mg	Cynk:	2.82 mg
Miedź:	0.46 mg	Mangan:	1.63 mg
Jod:	46.84 µg	Witamina A:	530.45 µg
Retinol:	13.25 µg	β-karoten:	3443.21 µg
Witamina D:	0.01 µg	Witamina E:	10.32 mg
Tiamina:	0.37 mg	Ryboflawina:	0.53 mg
Niacyna:	8.84 mg	Witamina B6:	1.36 mg
Foliany:	276.06 µg	Witamina B12:	0.75 µg
Witamina C:	166.66 mg		

 **28.10.2022** (piątek)

► **Obiad (E: 683kcal, B o.: 25.6g, T: 27.02g, W o.: 90.63g)**

Krupnik z fasolką szparagową (E: 173kcal, B o.: 6.27g, T: 1.64g, W o.: 35.26g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Orientalna surówka z marchewki (E: 109kcal, B o.: 1.44g, T: 5.27g, W o.: 16.44g)	1 porcja
Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g)	1 porcja

Alergeny
1,2,3,4,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	683 kcal	Białko ogółem:	25.6 g
Tłuszcz:	27.02 g	Węglowodany ogółem:	90.63 g
Sód:	478.3 mg	Sól:	0.93 g
Potas:	1847.92 mg	Wapń:	185.5 mg
Fosfor:	588.96 mg	Magnez:	148.91 mg
Żelazo:	4.27 mg	Cynk:	2.74 mg
Miedź:	0.61 mg	Mangan:	1.22 mg
Jod:	129.87 µg	Witamina A:	2530.01 µg
Retinol:	28.58 µg	β-karoten:	14926.68 µg
Witamina D:	0.21 µg	Witamina E:	6.43 mg
Tiamina:	0.36 mg	Ryboflawina:	0.36 mg
Niacyna:	5.52 mg	Witamina B6:	1.02 mg
Foliany:	165.45 µg	Witamina B12:	3.42 µg
Witamina C:	64.3 mg		

**PRZEPIS: Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami - 1 porcja**

- Burak - 2/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (54g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, żeberka - 1/7 porcji (33g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, surowa - 1/6 szklanki (28g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować buraki w łupinach ok. 3 godziny. Do zimnej wody włożyć żeberka, jak woda zacznie się gotować, dodać w kawałku seler oraz pietruszkę, 2 garści posiekanej kapusty, cebuli, dodać marchewkę pokrojoną w słupki oraz buraki. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, natkę pietruszki, szczyptę soli. Całość gotować ok. 1 godzinę. Po tym czasie dodać fasolę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Jak ziemniaki będą miękkie dodać 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego i 1/2 łyżeczki soku z cytryny. Gotować jeszcze 10 min i na koniec zaprawić śmietaną.

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z białym serem - 1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty, pióra - 1 szklanka (75g)
- Ser twarogowy chudy - 8 i 1/3 plastra (250g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron wrzucić do gotującej się wody i osolić. Na ugotowany już makaron, rozkruszyć kostkę twarogu. Masło rozpuścić na patelni i polać na gotowe danie. Dla smaku można posypać erytrytolem lub ksylitoltem.

PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (34g)
- Marchew - 1/4 sztuki (12g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

**PRZEPIS: Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką - 15 porcji**

- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 6 porcji (1500g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Buraczki - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i poleać oliwą.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Jajko sadzone na oliwie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Zupa krem z brokułów zabieleną z grzankami - 1 porcja

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Chleb graham - 1/3 kromki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Pokroić kromki chleba, przyrumienić na patelni.

PRZEPIS: Makaron w sosie mięsno- pomidorowym - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** woda z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Krupnik z fasolką szparagową - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (19g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Ryba smażona - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1 szklanka (100g)
- Filet z mintaja, mrożony - 6 i 3/4 sztuki (1100g)
- Olej rzepakowy - 11 łyżek (110ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)

**Sposób przygotowania:**

Filety z mintaja oplukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

PRZEPIS: Orientalna surówka z marchewki - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Do marchewki dodać starty imbir, sok z cytryny, miód i oliwę, całość wymieszać.

PRZEPIS: Lemoniada cytrynowa - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać do wody gazowanej (250 ml) razem z liśćmi mięty i brązowym cukrem. Wymieszać całość, żeby cukier delikatnie się rozpuścił. Dodać kostki lodu.

poniedziałek (2022-10-24)	wtorek (2022-10-25)	środa (2022-10-26)	czwartek (2022-10-27)	piątek (2022-10-28)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz ukraiński z fasolką i ziemniakami Makaron pełnoziarnisty z białym serem Owoc sezonowy Herbata ziołowa, parzona	Rosół z makaronem Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką Ziemniaki, z masłem Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki purée Maślanka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem z brokułów zabelana z grzankami Makaron w sosie mięsno-pomidorowym woda z cytryną	Krupnik z fasolką szparagową Ryba smażona Ziemniaki purée Orientalna surówka z marchewki Lemoniada cytrynowa
Energia: Kcal 816 = 3215 kJ Kcal z tłuszczu 22,16 % Kcal z białka 36,14 % Kcal z węglowodanów 41,27 %	Energia: Kcal 624 = 2609 kJ Kcal z tłuszczu 28,57 % Kcal z białka 25,52 % Kcal z węglowodanów 50,16 %	Energia: Kcal 661 = 2748 kJ Kcal z tłuszczu 36,91 % Kcal z białka 21,94 % Kcal z węglowodanów 45,07 %	Energia: Kcal 643 = 2679 kJ Kcal z tłuszczu 36,92 % Kcal z białka 23,50 % Kcal z węglowodanów 42,46 %	Energia: Kcal 683 = 2851 kJ Kcal z tłuszczu 35,60 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 53,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 84,19 g Błonnik: 14,16 g Skrobia: 8,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 78,25 g Błonnik: 12,48 g Skrobia: 13,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 74,47 g Błonnik: 14,62 g Skrobia: 33,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 68,26 g Błonnik: 14,82 g Skrobia: 4,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 90,63 g Błonnik: 14,42 g Skrobia: 45,68 g
Białko: Białko ogółem: 73,72 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 39,81 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 36,25 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 3,20 g	Białko: Białko ogółem: 37,77 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 25,60 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,09 g Cholesterol: 50,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,81 g Cholesterol: 80,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,11 g Cholesterol: 265,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,38 g Cholesterol: 50,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,02 g Cholesterol: 101,42 mg