

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

28.11.2022 - 02.12.2022





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

 **28.11.2022** (poniedziałek)**► Obiad (E: 882kcal, B o.: 34.32g, T: 39.78g, W o.: 104.72g)**

Zupa marchewkowa z pestkami dynii (E: 356kcal, B o.: 13.68g, T: 19.55g, W o.: 37.81g) 1 porcja

Łazanki z mięsem mielonym i warzywami (E: 523kcal, B o.: 20.64g, T: 20.23g, W o.: 66.41g) 1 porcja

Herbata ziołowa, parzona (E: 3kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.5g) 1 szklanka (250ml)

ALERGENY
1,3,7,9, **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	882 kcal	Białko ogółem:	34.32 g
Tłuszcz:	39.78 g	Węglowodany ogółem:	104.72 g

 29.11.2022 (wtorek)

► **Obiad (E: 734kcal, B o.: 68.04g, T: 17.47g, W o.: 87.24g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 196kcal, B o.: 14.85g, T: 6.45g, W o.: 22.42g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 356kcal, B o.: 49.46g, T: 9.79g, W o.: 21.17g) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g) 2/3 szklanki (100g)

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:	734 kcal	Białko ogółem:	68.04 g
Tłuszcz:	17.47 g	Węglowodany ogółem:	87.24 g

 **30.11.2022** (środa)**► Obiad (E: 755kcal, B o.: 17.29g, T: 26.43g, W o.: 114.69g)**

Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą (E: 197kcal, B o.: 8.5g, T: 7.77g, W o.: 24.3g) 1 porcja


Kluski śląskie z marchewką i skwarkami z boczku (E: 482kcal, B o.: 8.49g, T: 18.56g, W o.: 71.69g) 1.5 porcji

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 76kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 18.7g) 1/3 szklanki (100ml)

ALERGENY
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	755 kcal	Białko ogółem:	17.29 g
Tłuszcz:	26.43 g	Węglowodany ogółem:	114.69 g

 01.12.2022 (czwartek)


► **Obiad (E: 767kcal, B o.: 58.07g, T: 23.34g, W o.: 86.83g)**

Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką (E: 110kcal, B o.: 7.4g, T: 4.06g, W o.: 11.68g)	1 porcja
Eskalopki drobiowe z marchewką i zielona pietruszką (E: 476kcal, B o.: 47.43g, T: 12.81g, W o.: 44.73g)	1.5 porcji
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Wegańska surówka colesław (E: 72kcal, B o.: 1.53g, T: 3.26g, W o.: 11.47g)	1 porcja
woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g)	1 porcja

ALRGENY
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	767 kcal	Białko ogółem:	58.07 g
Tłuszcz:	23.34 g	Węglowodany ogółem:	86.83 g

 **02.12.2022** (piątek)**► Obiad (E: 751kcal, B o.: 37.71g, T: 27.81g, W o.: 91.44g)**

Zupa szpinakowa (E: 249kcal, B o.: 6.12g, T: 14.32g, W o.: 25.57g) 1 porcja

Miruna z ryżem i warzywami (E: 463kcal, B o.: 31.07g, T: 13.32g, W o.: 56.43g) 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:	751 kcal	Białko ogółem:	37.71 g
Tłuszcz:	27.81 g	Węglowodany ogółem:	91.44 g

**PRZEPIS:** Zupa marchewkowa z pestkami dyni - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Pestki dyni, prażone - 1 i 2/3 garści (25g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć łyżkę masła i łyżkę oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty. Dodać pokrojony na plasterki czosnek, umytego i pokrojonego na plasterki pora. Następnie obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawę (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

PRZEPIS: Łazanki z mięsem mielonym i warzywami - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)
- Mieszanka warzyw gotowanych - 1/2 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać mięso oraz cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać warzywa oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar pary wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

PRZEPIS: Zupa z fasolki szparagowej, zabelana - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (25g)
- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Gulasz wieprzowy z warzywami - 1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (200g)
- Marchew, surowa - 1 sztuka (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę, marchewkę w kostce oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie oraz słodka papryka). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut – tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

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: Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (23g)
- Bulion rosółowy - 2 szklanki (500ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażyć przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokuła. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

PRZEPIS: Kluski śląskie z marchewką i skwarkami z boczku - 1.5 porcji

- Marchew - 3/4 sztuki (38g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 1/2 łyżki (38g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 2 i 1/3 plastra (23g)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (210g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- 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)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (10g)
- 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: Eskalopki drobiowe z marchewką i zieloną pietruszką - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Filet z piersi kurczaka - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Skrobina ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Sól biała - 8 szczypt (8g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z piersi kurczaka drobno posiekać. Obrana marchew zetrzeć na tarce, dodać do mięsa razem z posiekaną natką pietruszki. Do masy wbić jajo, dodać mąkę oraz skrobę. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku. Smażyć na suchej patelni

PRZEPIS: Wegańska surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, ksylitolem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

- Syrop truskawkowy - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/3 sztuki (47g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/3 garści (33g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (42g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Odkroić zielone liście pora, pozostawiając białą i jasnozieloną część. Przekroić ją wzdłuż na 2 części, opłukać i pokroić na plasterki. Wrzucić do garnka, posolić i podsmażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, wymieszać i smażyć jeszcze przez około minutę. Wlać gorący bulion i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać obrany i przepołowiony ząbek czosnku, opłukane liście szpinaku (lub rozmrożony szpinak), wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 45 sekund, następnie zmiksować w pojemniku blendera z dodatkiem śmietanki lub mleka.

PRZEPIS: Miruna z ryżem i warzywami - 1 porcja

- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Filet z miruny nasmarować oliwą i połać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami na patelnię. Całość połać oliwą.

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 (2022-11-28)	wtorek (2022-11-29)	środa (2022-11-30)	czwartek (2022-12-01)	piątek (2022-12-02)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z pestkami dynii Łazanki z mięsem mielonym i warzywami Herbata ziołowa, parzona	Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą Kluski śląskie z marchewką i skwarkami z boczku Kompot z wiśni, z cukrem	Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką Eskalopki drobiowe z marchewką i zieloną pietruszką Ziemniaki, z masłem Wegańska surówka colestaw woda z syropem owocowym	Zupa szpinakowa Miruna z ryżem i warzywami Lemoniada cytrynowa
Energia: Kcal 882 = 3680 kJ Kcal z tłuszczu 40,59 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 47,49 %	Energia: Kcal 734 = 3084 kJ Kcal z tłuszczu 21,42 % Kcal z białka 37,08 % Kcal z węglowodanów 47,54 %	Energia: Kcal 755 = 3137 kJ Kcal z tłuszczu 31,51 % Kcal z białka 9,16 % Kcal z węglowodanów 60,76 %	Energia: Kcal 767 = 3076 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 30,28 % Kcal z węglowodanów 45,28 %	Energia: Kcal 751 = 3131 kJ Kcal z tłuszczu 33,33 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 48,70 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,72 g Błonnik: 16,83 g Skrobia: 58,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 87,24 g Błonnik: 21,37 g Skrobia: 32,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 114,69 g Błonnik: 12,60 g Skrobia: 44,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 86,83 g Błonnik: 10,86 g Skrobia: 47,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,44 g Błonnik: 9,47 g Skrobia: 47,96 g
Białko: Białko ogółem: 34,32 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 68,04 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 17,29 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 58,07 g Białko roślinne: 1,28 g Białko zwierzęce: 31,43 g	Białko: Białko ogółem: 37,71 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,78 g Cholesterol: 48,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,47 g Cholesterol: 120,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,43 g Cholesterol: 32,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,34 g Cholesterol: 388,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,81 g Cholesterol: 31,60 mg