

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Przedszkole

21.11.2022 - 25.11.2022





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



21.11.2022 (poniedziałek)

► Śniadanie (278kcal)

Pieczyno: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (129 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (35kcal)	1/2 sztuki (25g)
Ziołowa pasta serowa (27 kcal)	0.5 porcji
Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Herbata cytrynowa (8kcal)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,6,7,8,11

► Obiad (475kcal)

Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką (66 kcal)	0.5 porcji
Risotto z kurczakiem curry (382 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (18kcal)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	3/4 szklanki (200ml)

ALERGENY
1,3,6,7,9,

► Podwieczorek (155kcal)

Tortilla z szynką z kurczaka, pomidorem i ogórkiem (155 kcal)	0.5 porcji
---	------------

Alergeny
1,7,

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	908 kcal	Białko ogółem:	46.69 g
Tłuszcz:	31.9 g	Węglowodany ogółem:	109.75 g
Witamina A:	667.56 µg	Retinol:	198.48 µg
β-karoten:	2886.6 µg	Witamina D:	0.65 µg
Witamina E:	4.87 mg	Tiamina:	0.86 mg
Ryboflawina:	0.74 mg	Niacyna:	16.53 mg
Witamina B6:	1.25 mg	Foliany:	281.22 µg
Witamina B12:	1.16 µg	Witamina C:	29.23 mg



22.11.2022 (wtorek)

► Śniadanie (465kcal)

Pieczyno: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (65 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Masło orzechowe kremowe (120kcal)	1 łyżka (20g)
Jabłko (15kcal)	1/6 sztuki (30g)
Klasyczne kakao (228 kcal)	1 porcja

Alergeny
1,6,5,7,8,11

► Obiad (515kcal)

Zupa krem z białych warzyw (57 kcal)	0.5 porcji
Pieczone kotlety mielone (202 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki purée (65kcal)	1/3 porcji (80g)
Marchewka z groszkiem na gęsto (75 kcal)	0.5 porcji
Kompot z jabłek, z cukrem (116kcal)	3/4 szklanki (200ml)

ALERGENY
1,3,7,9,10

► Podwieczorek (72kcal)

Galaretka z owocami (44 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (28kcal)	1 i 1/2 łyżki (30g)

Alergeny
7,

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1052 kcal	Białko ogółem:	45.5 g
Tłuszcz:	45.94 g	Węglowodany ogółem:	117.42 g
Witamina A:	585.33 µg	Retinol:	175.88 µg
β-karoten:	2410.73 µg	Witamina D:	2.69 µg
Witamina E:	3.87 mg	Tiamina:	0.83 mg
Ryboflawina:	0.99 mg	Niacyna:	9.42 mg
Witamina B6:	1.01 mg	Foliany:	134.87 µg
Witamina B12:	2.01 µg	Witamina C:	64.95 mg



23.11.2022 (środa)

► Śniadanie (389kcal)

Pieczycwo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (129 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbaski bawarskie (152kcal)	1 sztuka (60g)
Grani, twarożek (25kcal)	1 łyżka (20g)
Pomidor (6kcal)	1/6 sztuki (30g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,7,11

► Obiad (546kcal)

Zupa pomidorowa z ciecierzycą (240 kcal)	1 porcja
Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką (141 kcal)	0.5 porcji
Jogurt grecki z pełnego mleka (29kcal)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Kompot porzeczkowy (136 kcal)	1 porcja

ALERGENY
1,3,7,9,

► Podwieczorek (102kcal)

Gruszka (29kcal)	1/3 sztuki (50g)
Pieczycwo chrupkie, żytnie (73kcal)	2 i 3/4 kromki (20g)

Alergeny
1

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1037 kcal	Białko ogółem:	36.39 g
Tłuszcz:	33.74 g	Węglowodany ogółem:	162.46 g
Witamina A:	1255.45 µg	Retinol:	109.75 µg
β-karoten:	6876.13 µg	Witamina D:	0.62 µg
Witamina E:	4.63 mg	Tiamina:	0.78 mg
Ryboflawina:	0.66 mg	Niacyna:	7.82 mg
Witamina B6:	1.41 mg	Foliany:	220.61 µg
Witamina B12:	0.74 µg	Witamina C:	169.73 mg



24.11.2022 (czwartek)

► Śniadanie (289kcal)

Pieczyno: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (129 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ser gouda, tłusty (80kcal)	1 plaster (25g)
Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Sałata masłowa (1kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,7,

► Obiad (494kcal)

Barszcz czerwony z ziemniakami (60 kcal)	0.5 porcji
Ryba smażona (281 kcal)	1 porcja
Ziemniaki purée (65kcal)	1/3 porcji (80g)
Surówka z kapusty kiszanej (49 kcal)	0.5 porcji
Lemoniada cytrynowa (39 kcal)	1 porcja

ALERGENY
1,2,3,4,7,9,

► Podwieczorek (137kcal)

Leśny koktajl (137 kcal)	0.5 porcji
--------------------------	------------

Alergeny
1,7,



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	920 kcal	Białko ogółem:	36.51 g
Tłuszcz:	40.35 g	Węglowodany ogółem:	110 g
Witamina A:	518.34 µg	Retinol:	161.13 µg
β-karoten:	2103.74 µg	Witamina D:	0.35 µg
Witamina E:	6.33 mg	Tiamina:	0.34 mg
Ryboflawina:	0.47 mg	Niacyna:	4.68 mg
Witamina B6:	0.84 mg	Foliany:	174.9 µg
Witamina B12:	4.15 µg	Witamina C:	64.8 mg



25.11.2022 (piątek)

► Śniadanie (309kcal)

Pieczyno: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (129 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Twarożek ze szczypiorkiem (26kcal)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Sałata czerwonozielona (3kcal)	4 liście (20g)
Pasta jajeczna z tuńczykiem (74 kcal)	0.5 porcji
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,6,7,8,11

► Obiad (565kcal)

Zupa z kapustą, marchewką i brokułem (310 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (216 kcal)	1 porcja
Lemoniada cytrynowa (39 kcal)	1 porcja

ALERGENY
1,3,7,9,

► Podwieczorek (153kcal)

Jogurt grecki z owocami (153 kcal)	0.5 porcji
------------------------------------	------------

Alergeny
1,7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1027 kcal	Białko ogółem:	52.78 g
Tłuszcz:	30.81 g	Węglowodany ogółem:	149.41 g
Witamina A:	1570.05 µg	Retinol:	331.3 µg
β-karoten:	7823.4 µg	Witamina D:	1.3 µg
Witamina E:	17.66 mg	Tiamina:	1.02 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	Niacyna:	7.6 mg
Witamina B6:	1.39 mg	Foliany:	822.21 µg
Witamina B12:	1.81 µg	Witamina C:	527.77 mg



PRZEPIS: Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty - 1 porcja

- Chleb baltonowski - 2/3 kromki (20g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/4 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 1/4 kromki (10g)



Sposób przygotowania:

Posmarować i pokroić

PRZEPIS: Ziołowa pasta serowa - 0.5 porcji

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/3 plastra (13g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 2/3 łyżki (13g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

Bazylię, szczypiorek, kolendrę i koperek drobno poszatkować. Twaróg połączyć z serkiem i dodać wszystkie zioła. Doprawić do smaku sokiem z cytryny.

PRZEPIS: Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (8g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Risotto z kurczakiem curry - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (67g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Szalotka - 3/4 sztuki (17g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Por - 1/6 sztuki (23g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (33g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Piersz kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić odrobiną soli, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Udusić na patelni. Odstawić. Szalotkę pokroić w drobną kostkę, paprykę, marchew, pietruszkę i pora według uznania, ale nie zalecam zbyt dużych kawałków, ponieważ będą się dłużej gotować. Zagotować bulion. Na patelni rozgrzać olej, wsypać do niego ryż. Należy dać mu się zeszklić, jednak trzeba pamiętać, aby mieszać co chwilę, żeby go nie przypalić. Następnie dodać na patelnię szalotkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Po tym czasie zawartość patelni zalać gorącym bulionem do przykrycia ryżu. Zmniejszyć ogień. Mieszać co chwilę. Gdy ryż pochłonie całą wodę dodać kolejną porcję bulionu, zamieszać. Następnie dodać pozostałe warzywa i dalej mieszać. Czynności te należy powtarzać aż ryż i warzywa będą gotowe. Pod koniec dodać przygotowaną wcześniej pierś z kurczaka. Gotową potrawę odstawić z kuchenki, dodać ser ricotta, posiekaną bazylie (kilka listków) sok i skórkę z cytryny. Wszystko wymieszać i ewentualnie przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Tortilla z szynką z kurczaka, pomidorem i ogórkiem - 0.5 porcji

- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 plaster (15g)
- Ser kremowy - 2/3 łyżki (13g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1/2 sztuki (28g)

**Sposób przygotowania:**

Tortille posmarować serkiem, położyć szynkę i plasterki warzyw. Lekko posolić, zawinąć.

PRZEPIS: Klasyczne kakao - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (9g)
- Kakao, ciemne - Gellwe - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować wraz z cukrem. Dodać kakao i dobrze rozmieszać całość.

**PRZEPIS:** Zupa krem z białych warzyw - 0.5 porcji

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Indyk, tuszka - (13g)
- Kalafior - 1/7 porcji (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1/4 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Pieczone kotlety mielone - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (6g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (63g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem na gęsto - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/5 porcji (38g)

**Sposób przygotowania:**

„

PRZEPIS: Galaretka z owocami - 1 porcja

- Galaretka o smaku truskawkowym, proszek - 1/2 opakowania (36g)
- Maliny - 3/4 garści (60g)

**Sposób przygotowania:**

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia i wrzucić owoce. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.



PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ciecierzycą - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1/4 szklanki (60g)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (68g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)



Sposób przygotowania:

Do garnka wlać oliwę i zeszklić na niej cebulę, dodać czosnek i pozostałe warzywa pokrojone w kostkę (bez ciecioriki i pomidorów). Całość zalać wodą i gotować warzywa do miękkości. Do zupy dodać cieciorikę z puszki oraz pomidory. Całość doprawić solą, pieprzem, suszoną bazylią. Gotować całość jeszcze 5 minut. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Porzeczki czerwone - 5 i 2/3 garści (250g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji**

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Czosnek - 3 i 2/3 ząbka (18g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (90g)
- Estragon, suszony - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 15 sztuk (30g)
- Majeranek, suszony - 3 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 5 szczypt (5g)
- Tymianek, suszony - 4 łyżeczki (12g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć, obrać i pokroić w dosyć cienkie plasterki buraki, dodać pokrojone w ósemki jabłko, przekrojone wzdłuż na 4 części marchewkę i pietruszkę, pokrojoną na ćwiartki cebulę, seler i ząbki czosnku. Ziemniaki obrane, pokroić w kostkę. Zalać 2 litrami wody, wsypać 1 łyżkę soli i gotować (bez przykrycia) ok. 1/2 godz. na wolnym ogniu. Dodać sok z cytryny. Przed podaniem barszcz podgrzać, dodać około szklankę wywaru z grzybków (grzyby można wykorzystać na farsz do uszek), dodać szczyptę cukru, posolić do smaku, przyprawić tymiankiem, estragonem i pieprzem.

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 opłukać, 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: Surówka z kapusty kiszzonej - 0.5 porcji

- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Kapusta kwaszona - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie 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.

**PRZEPIS: Leśny koktajl - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/6 opakowania (50g)
- Maliny - 3/4 garści (60g)
- Maślanka - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki ze sobą zmiksować.

PRZEPIS: Pasta jajeczna z tuńczykiem - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/7 łyżki (3g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/2 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

PRZEPIS: Zupa z kapustą, marchewką i brokułem - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (83g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Kapusta biała - 1/3 sztuki (750g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (17g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę umyć, usunąć głąb, drobno posiekać. Warzywa umyć, obrać. Marchewki i pietruszki pokroić na małe kawałki. Brokuł podzielić na różyczki. Cebulę posiekać w cząstki. Seler naciowy pokroić w plasterki. Wszystkie składniki przełożyć do garnka, zalać 3 litrami wody, dodać przyprawę i gotować około 40 minut. Umytą natkę pietruszki posiekać i posypać nią zupę pod koniec gotowania.

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Posiekaną cebulę zeszklić na rozgrzanej oliwie. Dodać pokrojoną paprykę, a gdy zmięknie, dodać szpinak. Przyprawić pieprzem, chili i solą. Dodać śmietanę i wymieszać. Gotowy szpinak podawać z makaronem.



PRZEPIS: Jogurt grecki z owocami - 0.5 porcji

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 4 i 1/2 łyżki (90g)



Sposób przygotowania:

W kubeczku ułożyć warstwowo jogurt, płatki owsiane i maliny lub truskawki.

poniedziałek (2022-11-21)	wtorek (2022-11-22)	środa (2022-11-23)	czwartek (2022-11-24)	piątek (2022-11-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Masło ekstra Jaja gotowane Ziołowa pasta serowa Ogórek Herbata cytrynowa	Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Masło ekstra Masło orzechowe kremowe Jabłko Klasyczne kakao	Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Masło ekstra Kielbaski bawarskie Grani, twarożek Pomidor Herbata malinowa	Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Masło ekstra Ser gouda, tłusty Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem Sałata czerwoniastna Pasta jajeczna z tuńczykiem Herbata ziołowa, rumianek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką Risotto z kurczakiem curry Ogórek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata ziołowa, parzona	Zupa krem z białych warzyw Pieczone kotlety mielone Ziemniaki purée Marchewka z groszkiem na gęsto Kompot z jabłek, z cukrem	Zupa pomidorowa z ciecierzycą Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Jogurt grecki z pełnego mleka Kompot porzeczkowy	Barszcz czerwony z ziemniakami Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszonej Lemoniada cytrynowa	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Lemoniada cytrynowa
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Tortilla z szynką z kurczaka, pomidorem i ogórkiem	Galaretka z owocami Serek wiejski	Gruszka Pieczywo chrupkie, żytnie	Leśny koktajl	Jogurt grecki z owocami
Energia: Kcal 908 = 3790 kJ Kcal z tłuszczu 31,62 % Kcal z białka 20,57 % Kcal z węglowodanów 48,35 %	Energia: Kcal 1052 = 4395 kJ Kcal z tłuszczu 39,30 % Kcal z białka 17,30 % Kcal z węglowodanów 44,65 %	Energia: Kcal 1037 = 4319 kJ Kcal z tłuszczu 29,28 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 62,67 %	Energia: Kcal 920 = 3841 kJ Kcal z tłuszczu 39,47 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 47,83 %	Energia: Kcal 1027 = 4289 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 58,19 %