

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**27.02.2023 - 03.03.2023**





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

 **27.02.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 685kcal, B o.: 65.53g, T: 23.8g, W o.: 177.76g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 294kcal, B o.: 22.28g, T: 9.68g, W o.: 33.63g) 1.5 porcji

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 387kcal, B o.: 43.17g, T: 14.09g, W o.: 143.18g) 1.5 porcji

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	685 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	177.76 g

 **28.02.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 758kcal, B o.: 58.39g, T: 19.43g, W o.: 98.21g)**

Zupa krem z kalafiora i curry (E: 196kcal, B o.: 13.71g, T: 6.34g, W o.: 26.04g) 1 porcja

Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym (E: 275kcal, B o.: 36.3g, T: 9.68g, W o.: 9.71g) 1.5 porcji

Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g) 1/2 porcji (100g)

Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym (E: 131kcal, B o.: 4.95g, T: 1.38g, W o.: 27.21g) 1.5 porcji

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	758 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	58.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	98.21 g

 **01.03.2023** (środa)**► Obiad (E: 719kcal, B o.: 26.47g, T: 19.68g, W o.: 116.14g)**

Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą (E: 296kcal, B o.: 12.75g, T: 11.66g, W o.: 36.45g) 1.5 porcji

Racuchy (E: 285kcal, B o.: 10.62g, T: 6.23g, W o.: 50.28g) 1.5 porcji


Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 24kcal, B o.: 1.72g, T: 0.8g, W o.: 2.48g) 2 łyżki (40g)

Kompot z jabłek z goździkami (E: 114kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.93g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	719 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	26.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	116.14 g

 **02.03.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 720kcal, B o.: 57.84g, T: 15.48g, W o.: 91.02g)**

Rosół z makaronem (E: 297kcal, B o.: 16.67g, T: 7.01g, W o.: 43.01g)	1.5 porcji
Gulasz wieprzowy z papryką (E: 244kcal, B o.: 36.64g, T: 7.24g, W o.: 9.16g)	2 porcje
Mix kasz (E: 153kcal, B o.: 4.23g, T: 1.13g, W o.: 32.85g)	1.5 porcji
Ogórki konserwowe (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	10 sztuk (100g)
Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	720 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	57.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	15.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	91.02 g

 **03.03.2023** (piątek)**► Obiad (E: 691kcal, B o.: 43.1g, T: 25.31g, W o.: 79.98g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 265kcal, B o.: 19.47g, T: 10.49g, W o.: 24.55g) 1 porcja

Ryba duszona w warzywach (E: 284kcal, B o.: 21.93g, T: 11.62g, W o.: 28.13g) 1 porcja

Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g) 2/3 porcji (100g)

Lemoniada (E: 46kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 11.6g) 3/4 szklanki (200ml)

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	691 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	43.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	25.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	79.98 g

**PRZEPIS:** Zupa z fasolki szparagowej, zabelana - 1.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (38g)
- Skrzydło kurczaka - 2/3 sztuki (38g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Fasola szparagowa - 3 i 1/3 garści (300g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (38g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1.5 porcji

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Ser mozzarella, light - 3/4 plastra (15g)
- Makaron, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 9 i 3/4 łyżki (195g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Zupa krem z kalafiora i curry - 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafiora umyć i podzielić na różyczki, następnie gotować około 10 minut. Odcedzić i zalać bulionem, doprawić przyprawami i posiekanym czosnkiem, zagotować około 3 minuty. Po tym czasie zupę zblendować do konsystencji kremu. Podawać z pestkami dyni.



**PRZEPIS:** Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (125g)
- Kurczak, mięso gotowane i pieczone - 1/7 porcji (25g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym - 1.5 porcji

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (19g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (94g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/5 sztuki (26g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 3/4 łyżki (56g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

**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 warzywna z soczewicą - 1.5 porcji

- Brokuły - 1/8 sztuki (38g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (45g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (68g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (23g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (27g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (34g)
- Bulion rosółowy - 3 i 1/4 szklanki (750ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)

**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 podsmażać 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:** Racuchy - 3 porcje

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

**PRZEPIS:** Kompot z jabłek z goździkami - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (135g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka pokroić na kawałki i przelożyć do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołową i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

**PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1.5 porcji**

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/2 sztuki (51g)
- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (11g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (8g)
- 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: Gulasz wieprzowy z papryką - 2 porcje**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Papryka zielona - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Mix kasz - 1.5 porcji**

- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (45g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/3 szklanki (45g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1/3 szklanki (45g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka, wrzucić umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Gotować ok. 40 minut, dodać koncentrat pomidorowy i energicznie mieszać. Gotować jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS:** Ryba duszona w warzywach - 1 porcja

- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Por - 1/3 sztuki (55g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać w garnku oliwę i wrzucić na nią pokrojone w drobne paski paprykę i pora. Przyprawić ulubionymi ziołami i dusić pod przykryciem. Rybę skropić sokiem z cytryny i przyprawić pieprzem. Po około 10 minut duszenia warzyw dodać rybę i pokrojone w półksiężycy pomidory. Dusić wszystko jeszcze przez około 15 min. Podawać z ugotowaną kaszą.

poniedziałek (2023-02-27)	wtorek (2023-02-28)	środa (2023-03-01)	czwartek (2023-03-02)	piątek (2023-03-03)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasolki szparagowej, zabelana Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki woda z cytryną	Zupa krem z kalafiora i curry Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym Ziemniaki purée Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą Racuchy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kompot z jabłek z goździkami	Rosół z makaronem Gulasz wieprzowy z papryką Mix kasz Ogórki konserwowe Herbata ziołowa, parzona	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba duszona w warzywach Ziemniaki, z masłem Lemoniada
<b>Energia:</b> Kcal <b>685 = 2631 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,27 %</b> Kcal z białka <b>38,27 %</b> Kcal z węglowodanów <b>103,80 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>758 = 3147 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,07 %</b> Kcal z białka <b>30,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>719 = 2980 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,63 %</b> Kcal z białka <b>14,73 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,61 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>720 = 3016 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,35 %</b> Kcal z białka <b>32,13 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>691 = 2895 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,97 %</b> Kcal z białka <b>24,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>46,30 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>177,76 g</b> Błonnik: <b>38,47 g</b> Skrobia: <b>54,04 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>98,21 g</b> Błonnik: <b>27,21 g</b> Skrobia: <b>27,20 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>116,14 g</b> Błonnik: <b>18,56 g</b> Skrobia: <b>19,09 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>91,02 g</b> Błonnik: <b>7,87 g</b> Skrobia: <b>29,73 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>79,98 g</b> Błonnik: <b>14,55 g</b> Skrobia: <b>29,18 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>65,53 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>58,39 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>26,47 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>57,84 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>43,10 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,80 g</b> Cholesterol: <b>57,08 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,43 g</b> Cholesterol: <b>141,16 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,68 g</b> Cholesterol: <b>164,03 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>15,48 g</b> Cholesterol: <b>107,63 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>25,31 g</b> Cholesterol: <b>140,64 mg</b>