

JANINA CATERING

JADŁOSPIS


Szkoły

06.03.2023 - 10.03.2023





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

 **06.03.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 626kcal, B o.: 45.29g, T: 12.48g, W o.: 89.83g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko (E: 340kcal, B o.: 29.33g, T: 4.48g, W o.: 49.53g) 1 porcja

woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g) 1 porcja

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

Wartość energetyczna:	626 kcal	Białko ogółem:	45.29 g
Tłuszcz:	12.48 g	Węglowodany ogółem:	89.83 g

 **07.03.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 685kcal, B o.: 27.16g, T: 26.44g, W o.: 91.12g)**

Krupnik z kurczakiem (E: 229kcal, B o.: 18.01g, T: 2.17g, W o.: 39.94g)	0.5 porcji
Kluski śląskie ze skwarkami (E: 345kcal, B o.: 8.49g, T: 14.73g, W o.: 45.42g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 107kcal, B o.: 0.58g, T: 9.51g, W o.: 4.81g)	0.5 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**

Wartość energetyczna:	685 kcal	Białko ogółem:	27.16 g
Tłuszcz:	26.44 g	Węglowodany ogółem:	91.12 g

 **08.03.2023** (środa)**► Obiad (E: 770kcal, B o.: 23.78g, T: 32.44g, W o.: 102.62g)**

Zupa koperkowa z ryżem (E: 308kcal, B o.: 5.8g, T: 11.21g, W o.: 47.91g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone (E: 202kcal, B o.: 12.22g, T: 14.07g, W o.: 6.24g)	0.5 porcji
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Buraczki (E: 104kcal, B o.: 2.33g, T: 5.13g, W o.: 13.22g)	1 porcja
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**

Wartość energetyczna:	770 kcal	Białko ogółem:	23.78 g
Tłuszcz:	32.44 g	Węglowodany ogółem:	102.62 g

 **09.03.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 752kcal, B o.: 31.67g, T: 39.42g, W o.: 77.81g)**

Zupa marchewkowa z pestkami dynii (E: 534kcal, B o.: 20.52g, T: 29.33g, W o.: 56.72g) 1.5 porcji

Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella (E: 216kcal, B o.: 11.15g, T: 10.09g, W o.: 20.69g) 1 porcja

Herbata ziołowa, rumianek (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	752 kcal	Białko ogółem:	31.67 g
Tłuszcz:	39.42 g	Węglowodany ogółem:	77.81 g

 10.03.2023 (piątek)**► Obiad (E: 695kcal, B o.: 26.59g, T: 26.07g, W o.: 93.88g)**

Zupa ziemniaczana ze śmietanką (E: 252kcal, B o.: 5.14g, T: 5.33g, W o.: 47.49g)	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)
Surówka wielowarzywna (E: 68kcal, B o.: 4.07g, T: 0.79g, W o.: 13.65g)	1 porcja
woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g)	1 porcja

Alergeny
1,2,3,4,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	695 kcal	Białko ogółem:	26.59 g
Tłuszcz:	26.07 g	Węglowodany ogółem:	93.88 g

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (63g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** woda z syropem owocowym - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Krupnik z kurczakiem - 0.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (55g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/4 woreczka (25g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior podzielić na małe różyczki. Warzywa zetrzeć na tarce. Mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować 20 minut. Dodać kaszę, a po 10 minutach starte warzywa i gotować jeszcze 15 min. Przyprawić do smaku.

**PRZEPIS:** Kluski śląskie ze skwarkami - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrać. Gdy wystygną przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę i jajko, posolić i ugnieść ciasto. Z ciasta formować małe kulki i zrobić wgniecenie na środku. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Boczek pokroić w drobną kosteczkę, usmażyć na suchej patelni, doprawić do smaku

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 0.5 porcji

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 3/4 łyżki (8ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (8g)
- Kapusta czerwona - 1/8 szklanki (13g)
- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić majonezem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem - 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Koper, świeży - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, ok 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

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: 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 polać 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 marchewkowa z pestkami dyni - 1.5 porcji

- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (188g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (94ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Por - 1/5 sztuki (26g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (180ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- Pestki dyni, prażone - 2 i 1/2 garści (38g)

**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 przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

**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: Zupa ziemniaczana ze śmietanką - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

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: Surówka wielowarzywna - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Kapusta pekińska - 3 i 1/2 liścia (175g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórek, pomidor, rzodkiewki umyć i pokroić na cienkie plastry. Kapustę poszatkować. Całość wrzucić do salaterki i przyprawić, a na koniec dodać jogurt naturalny.

poniedziałek (2023-03-06)	wtorek (2023-03-07)	środa (2023-03-08)	czwartek (2023-03-09)	piątek (2023-03-10)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko woda z syropem owocowym	Krupnik z kurczakiem Kluski śląskie ze skwarkami Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem woda z cytryną	Zupa koperkowa z ryżem Pieczone kotlety mielone Ziemniaki purée Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa marchewkowa z pestkami dynii Makaron ze szpinakiem i serem mozzarella Herbata ziołowa, rumianek	Zupa ziemniaczana ze śmietanką Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka wielowarzywna woda z syropem owocowym
Energia: Kcal 626 = 2630 kJ Kcal z tłuszczu 17,94 % Kcal z białka 28,94 % Kcal z węglowodanów 57,40 %	Energia: Kcal 685 = 2852 kJ Kcal z tłuszczu 34,74 % Kcal z białka 15,86 % Kcal z węglowodanów 53,21 %	Energia: Kcal 770 = 3210 kJ Kcal z tłuszczu 37,92 % Kcal z białka 12,35 % Kcal z węglowodanów 53,31 %	Energia: Kcal 752 = 3141 kJ Kcal z tłuszczu 47,18 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 41,39 %	Energia: Kcal 695 = 2913 kJ Kcal z tłuszczu 33,76 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 54,03 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 89,83 g Błonnik: 14,22 g Skrobia: 56,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,12 g Błonnik: 16,56 g Skrobia: 39,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 102,62 g Błonnik: 15,89 g Skrobia: 55,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 77,81 g Błonnik: 17,36 g Skrobia: 19,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 93,88 g Błonnik: 11,46 g Skrobia: 61,35 g
Białko: Białko ogółem: 45,29 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 27,16 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 23,78 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 31,67 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 26,59 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,48 g Cholesterol: 121,81 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,44 g Cholesterol: 132,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,44 g Cholesterol: 82,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,42 g Cholesterol: 44,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,07 g Cholesterol: 108,82 mg