

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**27.03.2023 - 31.03.2023**





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

 **27.03.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 717kcal, B o.: 64.8g, T: 13.73g, W o.: 175.73g)**

Krupnik z kurczakiem (E: 457kcal, B o.: 36.02g, T: 4.34g, W o.: 79.88g) 1 porcja

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 258kcal, B o.: 28.78g, T: 9.39g, W o.: 95.45g) 1 porcja

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>	717 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	13.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	175.73 g

 **28.03.2023** (wtorek)

► **Obiad (E: 721kcal, B o.: 42.44g, T: 17.76g, W o.: 105.93g)**

Rosół z makaronem (E: 297kcal, B o.: 16.67g, T: 7.01g, W o.: 43.01g) 1.5 porcji

Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki (E: 349kcal, B o.: 24.24g, T: 10.22g, W o.: 43.27g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	721 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	42.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	17.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	105.93 g

 **29.03.2023** (środa)

► **Obiad (E: 723kcal, B o.: 28.39g, T: 21.76g, W o.: 108.97g)**

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą (E: 311kcal, B o.: 17.35g, T: 10g, W o.: 42.14g) 1 porcja

Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym (E: 373kcal, B o.: 10.52g, T: 11.59g, W o.: 57.39g) 1 porcja

Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	723 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	28.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	108.97 g

 **30.03.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 678kcal, B o.: 52.11g, T: 16.75g, W o.: 92.13g)**

Zupa pomidorowa (E: 204kcal, B o.: 18.39g, T: 10.42g, W o.: 10.34g) 1 porcja

Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami (E: 194kcal, B o.: 28.14g, T: 5.49g, W o.: 8.91g) 1.5 porcji

Ryż biały, gotowany (E: 144kcal, B o.: 2.76g, T: 0.24g, W o.: 33.12g) 1 szklanka (120g)

Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	678 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	52.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	16.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	92.13 g

 **31.03.2023** (piątek)

► **Obiad (E: 699kcal, B o.: 39.54g, T: 21.95g, W o.: 97.7g)**

Kapuśniak (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g)	1 porcja
Ryba duszona w warzywach (E: 426kcal, B o.: 32.9g, T: 17.43g, W o.: 42.2g)	1.5 porcji
Ziemniaki, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g)	2/3 porcji (120g)
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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	699 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	39.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	97.7 g

**PRZEPIS: Krupnik z kurczakiem - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (110g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior podzielić na malutkie 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: Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1 porcja**

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ser mozzarella, light - 1/2 plastra (10g)
- Makaron, gotowany - 1 szklanka (100g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 6 i 1/2 łyżki (130g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

**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:** Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35g)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (125g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić na kawałki i obtoczyć w rozmiarowanym jajku z przyprawami. Nuggetsy obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez ok. 20 minut. Ziemniaki obrać, ugotować w posolonej wodzie do miękkości, ubić z dodatkiem mleka.. Kapustę posiekać i połączyć z jogurtem, posiekaną papryką i kukurydzą. Doprawić do smaku.

**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 grochowa z ziemniakami i kiełbasą - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Groch łuskany, połówki - 1/6 szklanki (30g)
- Kiełbasa Myśliwska, sucha - 1/4 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób przygotowania:**

Dzień wcześniej zalać groch wodą i odstawić do namoczenia na całą noc. Następnego dnia odcedzić, zalać świeżą wodą (kilka centymetrów ponad poziom grochu) i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod lekko uchyloną pokrywą przez około 45 minut lub do miękkości (groch może się częściowo rozpaść i rozgotować). W dużym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek oraz obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę. Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dorzucić obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i pokrojoną w kostkę kiełbasę i chwilę razem podsmażyć. Zalać gorącym bulionem i zagotować. Dodać ugotowany groch (wraz z pozostałą wodą z gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i doprawić solą. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS:** Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 1/4 łyżki (63g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/3 sztuki (8g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Maliny - 1/3 garści (25g)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Maliny zblendować z jogurtem i łyżką cukru.

**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:** Zupa pomidorowa - 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)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/8 szklanki (2g)
- 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:** Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami - 1.5 porcji

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (11g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (23g)
- Papryka zielona - 1/6 sztuki (23g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (113g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja**

- Miód pszczeli - 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: Kapuśniak - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS: Ryba duszona w warzywach - 1.5 porcji**

- Cytryna - 1/3 sztuki (30g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (180g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (195g)
- Por - 2/3 sztuki (83g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**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.

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

poniedziałek (2023-03-27)	wtorek (2023-03-28)	środa (2023-03-29)	czwartek (2023-03-30)	piątek (2023-03-31)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z kurczakiem Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki Herbata ziołowa, parzona	Rosół z makaronem Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami puree i sałatką z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą Pampuchy na parze z sosem malinowym i jogurtem naturalnym Lemoniada cytrynowa	Zupa pomidorowa Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami Ryż biały, gotowany Kompot porzeczkowy	Kapuśniak Ryba duszona w warzywach Ziemniaki, z masłem woda z syropem owocowym
<b>Energia:</b> Kcal <b>717 = 2855 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>17,23 %</b> Kcal z białka <b>36,15 %</b> Kcal z węglowodanów <b>98,04 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>721 = 3018 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,17 %</b> Kcal z białka <b>23,55 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,77 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>723 = 3026 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,09 %</b> Kcal z białka <b>15,71 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,29 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>678 = 2829 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,23 %</b> Kcal z białka <b>30,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,35 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>699 = 2927 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,26 %</b> Kcal z białka <b>22,63 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,91 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>175,73 g</b> Błonnik: <b>41,38 g</b> Skrobia: <b>61,88 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>105,93 g</b> Błonnik: <b>16,46 g</b> Skrobia: <b>28,23 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>108,97 g</b> Błonnik: <b>14,30 g</b> Skrobia: <b>65,87 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>92,13 g</b> Błonnik: <b>25,87 g</b> Skrobia: <b>33,68 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>97,70 g</b> Błonnik: <b>23,74 g</b> Skrobia: <b>36,04 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>64,80 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>42,44 g</b> Białko roślinne: <b>0,64 g</b> Białko zwierzęce: <b>15,71 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>28,39 g</b> Białko roślinne: <b>7,20 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,84 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>52,11 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>39,54 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>13,73 g</b> Cholesterol: <b>59,80 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>17,76 g</b> Cholesterol: <b>130,98 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>21,76 g</b> Cholesterol: <b>100,85 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>16,75 g</b> Cholesterol: <b>130,15 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>21,95 g</b> Cholesterol: <b>87,00 mg</b>