

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**13.03.2023 - 17.03.2023**





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

 **13.03.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 731kcal, B o.: 34.58g, T: 18.25g, W o.: 110.32g)**

Zupa fasolowa z kielbaską (E: 504kcal, B o.: 25.61g, T: 12.88g, W o.: 74.07g) 1 porcja

Makaron z cynamonem i twarogiem (E: 225kcal, B o.: 8.97g, T: 5.37g, W o.: 35.85g) 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,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	731 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	18.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	110.32 g


 **14.03.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 764kcal, B o.: 55.82g, T: 28.78g, W o.: 78.18g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Kotlet schabowy z sezamem (E: 389kcal, B o.: 39.57g, T: 20.09g, W o.: 13.44g)	1.5 porcji
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (E: 87kcal, B o.: 3.3g, T: 0.92g, W o.: 18.14g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

ALERGENY  
1,3,7,9,10,11

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	764 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	55.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	78.18 g

 **15.03.2023** (środa)**► Obiad (E: 747kcal, B o.: 48.68g, T: 8.8g, W o.: 137.94g)**

Zupa brokułowa z zielonym groszkiem (E: 290kcal, B o.: 33.22g, T: 3.26g, W o.: 39.13g)	1 porcja
Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką (E: 282kcal, B o.: 9.04g, T: 2.94g, W o.: 57.46g)	1 porcja
Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 39kcal, B o.: 3.6g, T: 2g, W o.: 1.59g)	2 łyżki (40g)
Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	747 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	48.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	8.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	137.94 g

 **16.03.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 683kcal, B o.: 35.82g, T: 17.51g, W o.: 110.47g)**

Zupa z kapustą, marchewką i brokułem (E: 310kcal, B o.: 16.92g, T: 2.25g, W o.: 67.81g) 1 porcja

Chili con carne z śmietanką i ryżem (E: 369kcal, B o.: 18.82g, T: 15.23g, W o.: 41.71g) 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	683 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	35.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	17.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	110.47 g

 **17.03.2023** (piątek)**► Obiad (E: 848kcal, B o.: 73.63g, T: 30.94g, W o.: 75.95g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 328kcal, B o.: 23.24g, T: 16.94g, W o.: 23.01g)	1 porcja
Ryba zapiekana z porami (E: 364kcal, B o.: 47.41g, T: 11.66g, W o.: 19.95g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	2/3 szklanki (100g)
Wegańska surówka colesław (E: 36kcal, B o.: 0.77g, T: 1.63g, W o.: 5.74g)	0.5 porcji
woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	848 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	75.95 g



---

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa z kiełbaską - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa toruńska - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, surowa - 1/2 szklanki (85g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS:** Makaron z cynamonem i twarogiem - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 plaster (30g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

---

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS:** Kotlet schabowy z sezamem - 1.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Sezam, nasiona - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)

**Sposób przygotowania:**

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnami sezamu. Usmażyć na rozgrzanym oleju.

**PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (63g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- 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:** Zupa brokułowa z zielonym groszkiem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

**PRZEPIS:** Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczele - 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:** 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 przyprawy i gotować około 40 minut. Umytą natkę pietruszki posiekać i posypać nią zupę pod koniec gotowania.

**PRZEPIS:** Chili con carne z śmietanką i ryżem - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 5 łyżek (40g)
- Wołowina mielona - 1/3 szklanki (50g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Zupa krem wielowarzywny z grzankami - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 4 łyżki (40g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Ryba zapiekana z porami - 1 porcja

- Bazylija, świeża - 1 garść (3g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1/7 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 porcje (200g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę rozmrozić, skropić cytryną. Doprawić pieprzem i ziołami (może być majeranek, tymianek, pietruszka, bazylija, koperek). Pory oczyścić i białą część pokroić w talarki. Rozgrzać masło, poddusić na nim pory. Dodać posiekaną pietruszkę i koperek. Do natłuszczonego naczynia żaroodpornego włożyć pory i na nie rybę. Jogurt wymieszać z musztardą, przyprawić pieprzem do smaku. Zalać nim rybę. Wszystko wstawić do rozgrzanego piekarnika i zapiekać przykryte przez 20 minut w temperaturze 220 stopni. Pod koniec zapiekania można zdjąć przykrywkę.

**PRZEPIS:** Wegańska surówka colesław - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (25g)
- Ksylitol - 1/7 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/5 łyżki (5g)

**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:

...

---

poniedziałek (2023-03-13)	wtorek (2023-03-14)	środa (2023-03-15)	czwartek (2023-03-16)	piątek (2023-03-17)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa fasolowa z kielbaską Makaron z cynamonem i twarogiem Herbata ziołowa, parzona	Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką Kotlet schabowy z sezamem Ziemniaki purée Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa z zielonym groszkiem Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką Jogurt grecki z pełnego mleka Kompot porzeczkowy	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem Chili con carne z śmietanką i ryżem woda z cytryną	Zupa krem wielowarzywny z grzankami Ryba zapiekana z porami Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Wegańska surówka colesław woda z syropem owocowym
<b>Energia:</b> Kcal <b>731 = 3059 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,47 %</b> Kcal z białka <b>18,92 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,37 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>110,32 g</b> Błonnik: <b>17,12 g</b> Skrobia: <b>43,10 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,58 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>4,80 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>18,25 g</b> Cholesterol: <b>26,25 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>764 = 3192 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,90 %</b> Kcal z białka <b>29,23 %</b> Kcal z węglowodanów <b>40,93 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>78,18 g</b> Błonnik: <b>15,45 g</b> Skrobia: <b>35,38 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>55,82 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,78 g</b> Cholesterol: <b>159,45 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>747 = 3110 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>10,60 %</b> Kcal z białka <b>26,07 %</b> Kcal z węglowodanów <b>73,86 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>137,94 g</b> Błonnik: <b>41,94 g</b> Skrobia: <b>46,47 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>48,68 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>8,80 g</b> Cholesterol: <b>147,40 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>683 = 2869 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,07 %</b> Kcal z białka <b>20,98 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,70 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>110,47 g</b> Błonnik: <b>32,43 g</b> Skrobia: <b>18,32 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>35,82 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>1,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>17,51 g</b> Cholesterol: <b>53,40 mg</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>848 = 3472 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,84 %</b> Kcal z białka <b>34,73 %</b> Kcal z węglowodanów <b>35,83 %</b>  <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>75,95 g</b> Błonnik: <b>15,55 g</b> Skrobia: <b>30,75 g</b>  <b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>73,63 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>  <b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,94 g</b> Cholesterol: <b>223,30 mg</b>