

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**20.03.2023 - 24.03.2023**





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

 **20.03.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 755kcal, B o.: 43.22g, T: 10.84g, W o.: 128.77g)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 119kcal, B o.: 4.56g, T: 1.28g, W o.: 26.87g) 1 porcja

Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki (E: 590kcal, B o.: 38.66g, T: 9.56g, W o.: 90.3g) 1.5 porcji

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

Alergeny  
1,3,7,9,10 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	755 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	43.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	10.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	128.77 g

 **21.03.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 830kcal, B o.: 47.42g, T: 28.35g, W o.: 102.92g)**

Zupa krem z białych warzyw (E: 114kcal, B o.: 11.54g, T: 4.43g, W o.: 8.83g)	1 porcja
Bitki z karczku w cebuli (E: 315kcal, B o.: 30.03g, T: 15.63g, W o.: 14.84g)	1 porcja
Mix kasz (E: 102kcal, B o.: 2.82g, T: 0.75g, W o.: 21.9g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (E: 183kcal, B o.: 2.63g, T: 7.34g, W o.: 27.95g)	1 porcja
Kompot z jabłek, z cukrem (E: 116kcal, B o.: 0.4g, T: 0.2g, W o.: 29.4g)	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny  
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	830 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	47.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	102.92 g

 **22.03.2023** (środa)**► Obiad (E: 863kcal, B o.: 44.05g, T: 31.32g, W o.: 102.73g)**

Zupa szpinakowa z ryżem (E: 205kcal, B o.: 7.21g, T: 7.03g, W o.: 29.07g) 0.5 porcji

Makaron z indykiem i papryką (E: 656kcal, B o.: 36.8g, T: 24.29g, W o.: 73.48g) 1 porcja

Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g) 3/4 szklanki (200ml)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	863 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	44.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	102.73 g

 **23.03.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 811kcal, B o.: 36.35g, T: 40.76g, W o.: 80.51g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 96kcal, B o.: 9.01g, T: 5.21g, W o.: 4.42g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 422kcal, B o.: 23.21g, T: 27.66g, W o.: 20.84g)	1.5 porcji
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Surówka z kapusty kiszanej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
Kompot z jabłek z goździkami (E: 114kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.93g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	811 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	40.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	80.51 g

 **24.03.2023** (piątek)

► **Obiad (E: 703kcal, B o.: 33.87g, T: 35.09g, W o.: 65.12g)**

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

Jajko sadzone na oliwie (E: 216kcal, B o.: 11.22g, T: 18.18g, W o.: 1.82g) 1.5 porcji

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

Maślanka (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny  
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	703 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	33.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	35.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	65.12 g

**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: Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki - 1.5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (16g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/4 łyżki (39g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (54g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (24g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/2 porcji (90g)
- Marchew, gotowana - 1/3 sztuki (14g)
- Sok z cytryny - 2/3 łyżki (4ml)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Mięso z rosółu zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Cebulę obrać i posiekać. Podsmażyć ją na oleju i dodać do mięsa. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

Surowe dwie marchewki zetrzeć i wymieszać z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny.



**PRZEPIS:** Zupa krem z białych warzyw - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Bitki z karczku w cebuli - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso oczyszczone i umyte poporcjować na plastry, doprawić pieprzem i solą. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić na kilka godzin do lodówki. Cebulę obrać, umyć i pokroić w piórka. Bitki oprószyć mąką pszenną, podsmażyć na patelni z rozgrzanym olejem, a następnie wyjąć z patelni i przełożyć do miski. Na tej samej patelni podsmażyć cebulę, dodać bitki z karczku i dusić aż mięso zmięknie. Doprawić do smaku przyprawami.

**PRZEPIS:** Mix kasz - 1 porcja

- Kasza gryczana, gotowana - 1/5 szklanki (30g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/5 szklanki (30g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1/5 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Czerwona kapusta na ciepło - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (37g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Ocet balsamiczny - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Poszatkować kapustę. Wlać do garnka 1/2 szklanki wody i wrzucić tam kapustę. Gotować na małym ogniu z liściem laurowym przez 30 minut. Zetrzeć jabłko na tarce, wrzucić je do kapusty. Zeszklić cebulę na patelni, dodać do niej mąkę i zarumienić. Część płynu z kapusty przelać na patelnię z cebulką. Wymieszać, dodać całość do garnka z kapustą i wymieszać porządnie. Dodać ocet, miód, sól i pieprz. Gotować całość parę minut.

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa z ryżem - 0.5 porcji

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (188ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż do risotto, arborio - 1/7 szklanki (28g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 5 garści (125g)
- Ser parmezan, tarty - 1/3 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Szpinak opłukać i osuszyć, usunąć twarde łodygi, posolić i podgrzać na suchej patelni cały czas mieszając. Podgrzany szpinak ściągnąć z ognia, przełożyć na durszlak, a odsączony płyn odstawić. Liście szpinaku posiekać. Podgrzać bulion. Czosnek i cebulę poszatkować. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i wrzucić czosnek oraz cebulę. Smażyć około 4 minut cały czas mieszając. Do garnka wsypać ryż, gorący bulion i płyn po odsączonym szpinaku. Wszystko lekko zagotować, a następnie trzymać na małym ogniu przez 10-15 minut. Dodać pokrojony szpinak, sól oraz pieprz i gotować jeszcze przez 5 minut lub dopóki ryż nie zmięknie. Na wierzch posypać tarty parmezan.

**PRZEPIS:** Makaron z indykiem i papryką - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor koktajlowy - 12 sztuk (240g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron. Zesklić cebulę na patelni na oleju. Dodać pokrojone mięso i cząstki papryki. Po 10-15 min dodać cząstki pomidorów. Przyprawić i dusić do miękkości. Ułożyć makaron na talerzu, dodać farsz i posypać natką pietruszki. Połać jogurtem naturalnym

**PRZEPIS:** Rosół z kury z lanym ciastem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (1g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (48g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/8 łyżki (1g)
- 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)
- 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: 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 - 1 porcja**

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**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: 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 przełożyć do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołowa i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

**PRZEPIS: Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i 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. Włączyć 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:** Jajko sadzone na oliwie - 1.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)



Sposób przygotowania:

poniedziałek (2023-03-20)	wtorek (2023-03-21)	środa (2023-03-22)	czwartek (2023-03-23)	piątek (2023-03-24)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z ziemniakami Pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki Lemoniada	Zupa krem z białych warzyw Bitki z karczku w cebuli Mix kasz Czerwona kapusta na ciepło Kompot z jabłek, z cukrem	Zupa szpinakowa z ryżem Makaron z indykiem i papryką Herbata malinowa	Rosół z kury z lanym ciastem Ryba smażona Ziemniaki purée Surówka z kapusty kiszzonej Kompot z jabłek z goździkami	Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki purée Maślanka
<b>Energia:</b> Kcal <b>755 = 3156 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>12,92 %</b> Kcal z białka <b>22,90 %</b> Kcal z węglowodanów <b>68,22 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>830 = 3481 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,74 %</b> Kcal z białka <b>22,85 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,60 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>863 = 3598 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,66 %</b> Kcal z białka <b>20,42 %</b> Kcal z węglowodanów <b>47,62 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>811 = 3382 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>45,23 %</b> Kcal z białka <b>17,93 %</b> Kcal z węglowodanów <b>39,71 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>703 = 2910 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>44,92 %</b> Kcal z białka <b>19,27 %</b> Kcal z węglowodanów <b>37,05 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>128,77 g</b> Błonnik: <b>17,72 g</b> Skrobia: <b>54,19 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>102,92 g</b> Błonnik: <b>13,71 g</b> Skrobia: <b>27,64 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>102,73 g</b> Błonnik: <b>17,67 g</b> Skrobia: <b>0,93 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>80,51 g</b> Błonnik: <b>12,19 g</b> Skrobia: <b>30,42 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>65,12 g</b> Błonnik: <b>7,92 g</b> Skrobia: <b>31,51 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>43,22 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>47,42 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>44,05 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,35 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>33,87 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>8,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>10,84 g</b> Cholesterol: <b>138,96 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,35 g</b> Cholesterol: <b>87,65 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,32 g</b> Cholesterol: <b>63,78 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>40,76 g</b> Cholesterol: <b>193,55 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>35,09 g</b> Cholesterol: <b>302,33 mg</b>