

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**03.04.2023 - 07.04.2023**





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

 **03.04.2023** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 678kcal, B o.: 38.21g, T: 26.52g, W o.: 76.75g)**

Zupa krem z brokułów z grzankami (E: 112kcal, B o.: 6.38g, T: 3.82g, W o.: 14.95g) 1 porcja

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 31.31g, T: 22.53g, W o.: 52.36g) 1 porcja

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

Alergeny  
1,3,7

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	678 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	38.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	26.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	76.75 g

 **04.04.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 708kcal, B o.: 29.69g, T: 19.54g, W o.: 108.39g)**

Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką (E: 110kcal, B o.: 7.4g, T: 4.06g, W o.: 11.68g) 1 porcja

Udka z kurczaka pieczone z jabłkami (E: 262kcal, B o.: 16.11g, T: 12.56g, W o.: 22.45g) 1 porcja

Ziemniaki purée (E: 97kcal, B o.: 2.28g, T: 1.8g, W o.: 18.72g) 2/3 porcji (120g)

Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym (E: 87kcal, B o.: 3.3g, T: 0.92g, W o.: 18.14g) 1 porcja

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 152kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 37.4g) 3/4 szklanki (200ml)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	708 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	29.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	19.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	108.39 g

 **05.04.2023** (środa)**► Obiad (E: 737kcal, B o.: 33.77g, T: 32.31g, W o.: 90.11g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 197kcal, B o.: 12.93g, T: 5.92g, W o.: 27.93g) 1 porcja

Jajko w sosie koperkowym (E: 278kcal, B o.: 15.74g, T: 18.76g, W o.: 12.22g) 2 porcje

Ziemniaki, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g) 2/3 porcji (120g)

Wegańska surówka colesław (E: 72kcal, B o.: 1.53g, T: 3.26g, W o.: 11.47g) 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>	737 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	33.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	90.11 g

 **06.04.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 714kcal, B o.: 30.96g, T: 23.23g, W o.: 104.61g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g)	1 porcja
Pulpety z warzywami w białym sosie (E: 134kcal, B o.: 8.51g, T: 8.74g, W o.: 5.89g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g)	3/4 szklanki (120g)
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  
1,3,7,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	714 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	30.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	104.61 g

 **07.04.2023** (piątek)**► Obiad (E: 746kcal, B o.: 23.7g, T: 33.01g, W o.: 92.94g)**

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, z masłem (E: 115kcal, B o.: 2.04g, T: 3.84g, W o.: 18.84g)	2/3 porcji (120g)
Surówka z kapusty kiszzonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	746 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	23.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	33.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	92.94 g

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

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Chleb graham - 1/3 kromki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Pokroić kromki chleba, przyrumienić na patelni.

**PRZEPIS:** Makaron w sosie mięsno- pomidorowym - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****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:** Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- 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)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (5g)
- 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:** Udka z kurczaka pieczone z jabłkami - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (175g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut.

**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:** Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior ora zstrączki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS:** Jajko w sosie koperkowym - 2 porcje

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Jaja gotowane - 2 sztuki (100g)
- Koper, świeży - 12 i 1/2 łyżeczki (50g)

**Sposób przygotowania:**

,,,,

**PRZEPIS:** Wegańska surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/3 łyżki (10g)

**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:** 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 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:** Pulpety z warzywami w białym sosie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (8g)
- Marchew - 1/6 sztuki (8g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/6 szklanki (25g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wymieszać ze startymi warzywami, jajkiem. Ułożyć na patelni na rozgrzanym tłuszczu, dusić 15 min. Podać słodką śmietanką i doprawić

**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:** 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 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 kiszonej - 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.

---

poniedziałek (2023-04-03)	wtorek (2023-04-04)	środa (2023-04-05)	czwartek (2023-04-06)	piątek (2023-04-07)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krem z brokułów z grzankami Makaron w sosie mięsno-pomidorowym Lemoniada cytrynowa	Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką Udka z kurczaka pieczone z jabłkami Ziemniaki purée Surówka z białej kapusty z jogurtem naturalnym Kompot z wiśni, z cukrem	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki, z masłem Wegańska surówka colesław Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa Pulpety z warzywami w białym sosie Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ziemniaczana ze śmietanką Ryba smażona Ziemniaki, z masłem Surówka z kapusty kiszzonej Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Energia:</b> Kcal <b>678 = 2824 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>35,20 %</b> Kcal z białka <b>22,54 %</b> Kcal z węglowodanów <b>45,28 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>708 = 2955 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,84 %</b> Kcal z białka <b>16,77 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,24 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>737 = 2927 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>39,46 %</b> Kcal z białka <b>18,33 %</b> Kcal z węglowodanów <b>48,91 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>714 = 2974 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,28 %</b> Kcal z białka <b>17,34 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,61 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>746 = 3128 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>39,82 %</b> Kcal z białka <b>12,71 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,83 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>76,75 g</b> Błonnik: <b>15,82 g</b> Skrobia: <b>4,95 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>108,39 g</b> Błonnik: <b>12,02 g</b> Skrobia: <b>20,49 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>90,11 g</b> Błonnik: <b>24,86 g</b> Skrobia: <b>25,12 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>104,61 g</b> Błonnik: <b>19,95 g</b> Skrobia: <b>49,51 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>92,94 g</b> Błonnik: <b>9,05 g</b> Skrobia: <b>64,38 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>38,21 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>29,69 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>33,77 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>30,96 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>5,73 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>23,70 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>26,52 g</b> Cholesterol: <b>50,25 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>19,54 g</b> Cholesterol: <b>119,75 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,31 g</b> Cholesterol: <b>409,20 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>23,23 g</b> Cholesterol: <b>142,86 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>33,01 g</b> Cholesterol: <b>115,42 mg</b>