

JANINA CATERING



# JADŁOSPIS



Szkoły

**02.05.2023 - 05.05.2023**





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

 **02.05.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 480kcal, B o.: 19.76g, T: 23.36g, W o.: 50.89g)**

Zupa z fasolki szparagowej, zabelana (E: 196kcal, B o.: 14.85g, T: 6.45g, W o.: 22.42g)	1 porcja
Kluski śląskie ze skwarkami (E: 173kcal, B o.: 4.25g, T: 7.37g, W o.: 22.71g)	0.5 porcji
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	480 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	19.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	23.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	50.89 g

 **04.05.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 486kcal, B o.: 22.6g, T: 12.43g, W o.: 73.67g)**

Zupa z czerwonej soczewicy (E: 106kcal, B o.: 8.82g, T: 4.05g, W o.: 9.81g) 1 porcja

Makaron z cynamonem i twarogiem (E: 338kcal, B o.: 13.46g, T: 8.06g, W o.: 53.78g) 1.5 porcji

Jabłko (E: 40kcal, B o.: 0.32g, T: 0.32g, W o.: 9.68g) 1/3 sztuki (80g)

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>	486 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	22.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	12.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	73.67 g

 **05.05.2023** (piątek)**► Obiad (E: 524kcal, B o.: 25.84g, T: 21.69g, W o.: 59.55g)**

Zupa krem wielowarzywny z grzankami (E: 193kcal, B o.: 12.66g, T: 8.69g, W o.: 17.6g)	0.5 porcji
Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki purée (E: 65kcal, B o.: 1.52g, T: 1.2g, W o.: 12.48g)	1/3 porcji (80g)
Surówka z kapusty kiszzonej (E: 98kcal, B o.: 0.85g, T: 5.4g, W o.: 12.72g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	524 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	25.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	59.55 g

**PRZEPIS:** Zupa z fasolki szparagowej, zabelana - 1 porcja

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (25g)
- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/4 garści (200g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kluski śląskie ze skwarkami - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mąka ziemniaczana - 1/2 łyżki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 3/4 plastra (8g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)

**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 z czerwonej soczewicy - 7 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (6g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka - 1/2 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

.....

**PRZEPIS:** Makaron z cynamonem i twarogiem - 1.5 porcji

- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 1 i 1/2 plastra (45g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany - 1 i 2/3 szklanki (180g)

**Sposób przygotowania:**

.

**PRZEPIS:** Zupa krem wielowarzywny z grzankami - 0.5 porcji

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (38g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (13g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb graham - 1/3 kromki (13g)

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

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



Sposób przygotowania:

...

---



wtorek (2023-05-02)	czwartek (2023-05-04)	piątek (2023-05-05)
Obiad	Obiad	Obiad
<p>Zupa z fasolki szparagowej, zabelana            Kluski śląskie ze skwarkami            Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem            woda z cytryną</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy            Makaron z cynamonem i twarogiem            Jabłko            Herbata ziołowa, parzona</p>	<p>Zupa krem wielowarzywny z grzankami            Paluszki rybne, panierowane            Ziemniaki purée            Surówka z kapusty kiszzonej            woda z syropem owocowym</p>
<p><b>Energia:</b>            Kcal <b>480</b> = 1988 kJ            Kcal z tłuszczu <b>43,80</b> %            Kcal z białka <b>16,47</b> %            Kcal z węglowodanów <b>42,41</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b>            Węglowodany ogółem: <b>50,89 g</b>            Błonnik: <b>9,60 g</b>            Skrobia: <b>20,78 g</b></p> <p><b>Białko:</b>            Białko ogółem: <b>19,76 g</b>            Białko roślinne: <b>0,00 g</b>            Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b>            Tłuszcz ogółem: <b>23,36 g</b>            Cholesterol: <b>88,75 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b>            Kcal <b>486</b> = 2046 kJ            Kcal z tłuszczu <b>23,02</b> %            Kcal z białka <b>18,60</b> %            Kcal z węglowodanów <b>60,63</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b>            Węglowodany ogółem: <b>73,67 g</b>            Błonnik: <b>6,19 g</b>            Skrobia: <b>47,56 g</b></p> <p><b>Białko:</b>            Białko ogółem: <b>22,60 g</b>            Białko roślinne: <b>0,00 g</b>            Białko zwierzęce: <b>7,20 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b>            Tłuszcz ogółem: <b>12,43 g</b>            Cholesterol: <b>141,11 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b>            Kcal <b>524</b> = 2180 kJ            Kcal z tłuszczu <b>37,25</b> %            Kcal z białka <b>19,73</b> %            Kcal z węglowodanów <b>45,46</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b>            Węglowodany ogółem: <b>59,55 g</b>            Błonnik: <b>7,99 g</b>            Skrobia: <b>20,37 g</b></p> <p><b>Białko:</b>            Białko ogółem: <b>25,84 g</b>            Białko roślinne: <b>0,00 g</b>            Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b>            Tłuszcz ogółem: <b>21,69 g</b>            Cholesterol: <b>52,95 mg</b></p>