

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

24.04.2023 - 28.04.2023





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

 **24.04.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 745kcal, B o.: 67.86g, T: 25.8g, W o.: 183.99g)**

Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana (E: 353kcal, B o.: 24.44g, T: 11.71g, W o.: 40.56g) 1 porcja

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 387kcal, B o.: 43.17g, T: 14.09g, W o.: 143.18g) 1.5 porcji

Herbata miętowa (E: 5kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0.25g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	745 kcal	Białko ogółem:	67.86 g
Tłuszcz:	25.8 g	Węglowodany ogółem:	183.99 g

 **25.04.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 794kcal, B o.: 39.71g, T: 29.32g, W o.: 100.25g)**

Zupa ogórkowa z soczewicą (E: 363kcal, B o.: 21.93g, T: 8.53g, W o.: 52.83g) 1 porcja

Gulasz węgierski z pieczarkami (E: 230kcal, B o.: 13.9g, T: 13.26g, W o.: 15.97g) 0.5 porcji

Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym (E: 120kcal, B o.: 2.2g, T: 2.3g, W o.: 23.5g) 2/3 szklanki (100g)

Surówka z białej kapusty (E: 77kcal, B o.: 1.6g, T: 5.2g, W o.: 7g) 2/3 porcji (100g)

woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

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

Wartość energetyczna:	794 kcal	Białko ogółem:	39.71 g
Tłuszcz:	29.32 g	Węglowodany ogółem:	100.25 g

 **26.04.2023** (środa)**► Obiad (E: 689kcal, B o.: 73.05g, T: 6.22g, W o.: 94.9g)**

Kapuśniak (E: 218kcal, B o.: 6.89g, T: 1.01g, W o.: 50.12g)	1.5 porcji
Ryba pieczona (E: 276kcal, B o.: 62.63g, T: 1.38g, W o.: 3.83g)	1.5 porcji
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Ogórki konserwowe (E: 24kcal, B o.: 0.3g, T: 0.1g, W o.: 5.6g)	10 sztuk (100g)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	689 kcal	Białko ogółem:	73.05 g
Tłuszcz:	6.22 g	Węglowodany ogółem:	94.9 g

 **27.04.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 810kcal, B o.: 59.84g, T: 14.94g, W o.: 118.39g)**

Rosół z makaronem (E: 198kcal, B o.: 11.11g, T: 4.67g, W o.: 28.67g) 1 porcja

Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką (E: 498kcal, B o.: 47.35g, T: 9.28g, W o.: 62.79g) 1 porcja

Kompot z jabłek z goździkami (E: 114kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.93g) 1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	810 kcal	Białko ogółem:	59.84 g
Tłuszcz:	14.94 g	Węglowodany ogółem:	118.39 g

 **28.04.2023** (piątek)**► Obiad (E: 634kcal, B o.: 27.98g, T: 17.53g, W o.: 99.74g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 296kcal, B o.: 19.4g, T: 8.88g, W o.: 41.9g) 1.5 porcji

Pierogi z truskawkami i omastą (E: 270kcal, B o.: 5.36g, T: 6.98g, W o.: 47.21g) 1.5 porcji

Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 29kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 1.19g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	634 kcal	Białko ogółem:	27.98 g
Tłuszcz:	17.53 g	Węglowodany ogółem:	99.74 g

**PRZEPIS:** Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalarepa - 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Fasolka żółta, surowa - 2/3 garści (50g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w drobne paski, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w cienkie paski- Julienne, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 1.5 porcji

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Ser mozzarella, light - 3/4 plastra (15g)
- Makaron, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 9 i 3/4 łyżki (195g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z soczewicą - 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)
- Soczewica czerwona, surowa - 1/7 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Gulasz węgierski z pieczarkami - 2 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 i 1/3 ząbka (12g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Papryka żółta - 1/3 sztuki (70g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 10 sztuk (200g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kwiat gałki muskatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina karkówka - 2 sztuki (200g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, marchewki pokroić w plasterki. Papryki umyć, wydrążyć, pokroić w kostkę. Mięso umyć, pokroić na mniejsze kawałki – kosteczki. Na dnie dużego rondla rozgrzać oliwę. Wrzucić cebulę, czosnek i marchewki. Dodać curry, paprykę słodką i ostrą. Wymieszać. Warzywa zeszklić. Następnie dodać pokrojone papryki, i mięso. Wymieszać. Całość chwilę podsmażyć. Zmniejszyć ogień, dolać ok. 250 ml wody, przykryć rondel. Składniki dusić, od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie pieczarki dokładnie umyć. Pokroić w plastry. Po ok. 30 minutach dodać je do rondla. Całość gotować na wolnym ogniu przez kolejne 15 minut. Pod koniec gotowania dodać pomidory, gałkę muskatołową i sos sojowy. Całość dusić jeszcze przez ok. 10 minut – aż pomidory się rozpadną. Gulasz doprawić solą i pieprzem do smaku. Na sam koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kapuśniak - 1.5 porcji

- Kapusta kwaszona - 1 i 3/4 szklanki (188g)
- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (19g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 3/4 sztuki (169g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno posatkować, 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 pieczona - 1.5 porcji

- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3 i 3/4 porcji (375g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte filety wsadzić do naczynia żaroodpornego. Dodać przyprawy (według uznania), zalać oliwą i natrzeć. Wstawić do lodówki na 30 minut. Nastawić piekarnik na 200 stopni. Piec rybę przez około 20 minut.

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: Rosół z makaronem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (34g)
- 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 (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: Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Otręby pszenne - 4 łyżki (16g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś rozciąć na cienkie kotlety, przyprawić, obtoczyć w jajku i otrębach. Piec w nagrzanym piekarniku na złoty kolor. Jabłko i marchewkę umyć i obrać. Zetrzeć na tarce na małych oczkach. Wymieszać z jogurtem oraz doprawić solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką z marchwi i jabłka.

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:** Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1.5 porcji

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (23g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Kalafior - 3 porcje (600g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Por - 3/4 sztuki (105g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Cebula dymka - 3/4 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Gałka muszkatołowa, 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 przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Pierogi z truskawkami i omastą - 1.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 łyżki (49g)
- Cukier brązowy - 2/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (49g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Truskawki pokroić w małą kostkę. Wysypać mąkę na stolnicę. Powoli dolewać gorącą wodę (40 ml), wyrabiając ciasto, uważać, aby się nie oparzyć. Odstawić ciasto pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie formować z ciasta wałeczek i pokroić go nożem na około 12 części. Każdy kawałek rozwałkować na placuszek, nałożyć na niego łyżeczkę truskawek i trochę cukru. Złożyć placuszek na pół i skleić jak pierożki. Pierogi wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować 2 minuty do wypłynięcia na powierzchnię.

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.

poniedziałek (2023-04-24)	wtorek (2023-04-25)	środa (2023-04-26)	czwartek (2023-04-27)	piątek (2023-04-28)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbiełana Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki Herbata miętowa	Zupa ogórkowa z soczewicą Gulasz węgierski z pieczarkami Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym Surówka z białej kapusty woda z cytryną	Kapuśniak Ryba pieczona Ziemniaki, z masłem Ogórki konserwowe Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z makaronem Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką Kompot z jabłek z goździkami	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Pierogi z truskawkami i omastą Jogurt grecki z pełnego mleka Lemoniada cytrynowa
Energia: Kcal 745 = 2873 kJ Kcal z tłuszczu 31,17 % Kcal z białka 36,43 % Kcal z węglowodanów 98,79 %	Energia: Kcal 794 = 3296 kJ Kcal z tłuszczu 33,23 % Kcal z białka 20,01 % Kcal z węglowodanów 50,50 %	Energia: Kcal 689 = 2883 kJ Kcal z tłuszczu 8,12 % Kcal z białka 42,41 % Kcal z węglowodanów 55,09 %	Energia: Kcal 810 = 3388 kJ Kcal z tłuszczu 16,60 % Kcal z białka 29,55 % Kcal z węglowodanów 58,46 %	Energia: Kcal 634 = 2626 kJ Kcal z tłuszczu 24,88 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 62,93 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 183,99 g Błonnik: 37,76 g Skrobia: 61,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 100,25 g Błonnik: 18,87 g Skrobia: 56,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 94,90 g Błonnik: 20,94 g Skrobia: 41,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 118,39 g Błonnik: 20,51 g Skrobia: 32,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 99,74 g Błonnik: 21,81 g Skrobia: 36,87 g
Białko: Białko ogółem: 67,86 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 39,71 g Białko roślinne: 0,15 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 73,05 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 59,84 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 27,98 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,80 g Cholesterol: 80,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,32 g Cholesterol: 87,01 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 6,22 g Cholesterol: 197,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,94 g Cholesterol: 298,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,53 g Cholesterol: 41,10 mg