

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

17.04.2023 - 21.04.2023





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

 **17.04.2023** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 922kcal, B o.: 43.87g, T: 35.83g, W o.: 114.33g)**

Zupa marchewkowa kremowa (E: 181kcal, B o.: 6.16g, T: 5.34g, W o.: 29.97g) 1 porcja

Chili con carne z śmietanką i ryżem (E: 737kcal, B o.: 37.63g, T: 30.46g, W o.: 83.41g) 1 porcja

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

Alergeny
1,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	922 kcal	Białko ogółem:	43.87 g
Tłuszcz:	35.83 g	Węglowodany ogółem:	114.33 g

 **18.04.2023** (wtorek)

► **Obiad (E: 704kcal, B o.: 32.95g, T: 17.09g, W o.: 109.29g)**

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

Racuchy z jabłkiem i owocami (E: 196kcal, B o.: 7.14g, T: 4.21g, W o.: 35.02g) 1 porcja

Herbata miętowa (E: 4kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0.2g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	704 kcal	Białko ogółem:	32.95 g
Tłuszcz:	17.09 g	Węglowodany ogółem:	109.29 g

 **19.04.2023** (środa)**► Obiad (E: 717kcal, B o.: 36.47g, T: 31.36g, W o.: 75.54g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką (E: 152kcal, B o.: 23.15g, T: 6.29g, W o.: 1.02g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane (E: 104kcal, B o.: 2.24g, T: 0.12g, W o.: 24.16g)	1 i 1/3 sztuki (120g)
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 213kcal, B o.: 1.16g, T: 19.01g, W o.: 9.61g)	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
1,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	717 kcal	Białko ogółem:	36.47 g
Tłuszcz:	31.36 g	Węglowodany ogółem:	75.54 g

 20.04.2023 (czwartek)

► **Obiad (E: 759kcal, B o.: 50.36g, T: 15.31g, W o.: 109.94g)**

Zupa krem z białych warzyw zabelana (E: 161kcal, B o.: 12.17g, T: 8.93g, W o.: 9.73g) 1 porcja


Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki (E: 552kcal, B o.: 38.19g, T: 6.38g, W o.: 88.61g) 1.5 porcji

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

Alergeny
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	759 kcal	Białko ogółem:	50.36 g
Tłuszcz:	15.31 g	Węglowodany ogółem:	109.94 g

 **21.04.2023** (piątek)**► Obiad (E: 722kcal, B o.: 36.96g, T: 26.79g, W o.: 97.05g)**

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 133kcal, B o.: 9.74g, T: 5.25g, W o.: 12.28g)	0.5 porcji
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Zielone warzywa na parze (E: 91kcal, B o.: 7.03g, T: 1g, W o.: 15.52g)	1 porcja
Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	722 kcal	Białko ogółem:	36.96 g
Tłuszcz:	26.79 g	Węglowodany ogółem:	97.05 g

**PRZEPIS:** Zupa marchewkowa kremowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (68g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Mleko pożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć łyżkę masła i łyżkę oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty. Dodać pokrojony na plasterki czosnek, następnie umytego i pokrojonego na plasterki pora. Później obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

PRZEPIS: Chili con carne z śmietanką i ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 10 łyżek (80g)
- Wołowina mielona - 2/3 szklanki (100g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 2/3 szklanki (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**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)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, surowa - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Racuchy z jabłkiem i owocami - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2/3 garści (30g)
- Cukier brązowy - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

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:** Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką - 15 porcji

- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Estragon, suszony - 1 łyżeczka (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 6 porcji (1500g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (15g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę drobno poszatkować. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić majonezem, sokiem z cytryny, solą oraz pieprzem.

PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw zabelana - 1 porcja

- Kurczak, tuuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Indyk, tuuszka - 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)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki - 1.5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/4 łyżki (39g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (54g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka (23g)
- 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 - 1/2 sztuki (18g)
- 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. 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 pomidorowa z ryżem - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (48g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka, wrzucić umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Gotować ok. 40 minut, dodać koncentrat pomidorowy i energicznie mieszać. Gotować jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

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 oplukać, 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: Zielone warzywa na parze - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Groszek cukrowy - 2 garście (110g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Kompot porzeczkowy - 1 porcja

- Miód pszczeleli - 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.

poniedziałek (2023-04-17)	wtorek (2023-04-18)	środa (2023-04-19)	czwartek (2023-04-20)	piątek (2023-04-21)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa kremowa Chili con carne z śmietanką i ryżem woda z cytryną	Zupa fasolowa z kielbaską Racuchy z jabłkiem i owocami Herbata miętowa	Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Pieczeń wieprzowa ze schabu w sosie z śmietanką Ziemniaki, gotowane Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kompot z jabłek, z cukrem	Zupa krem z białych warzyw zabelana Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki Lemoniada	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba smażona Ziemniaki purée Zielone warzywa na parze Kompot porzeczkowy
Energia: Kcal 922 = 3858 kJ Kcal z tłuszczu 34,98 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 49,60 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 114,33 g Błonnik: 23,64 g Skrobia: 44,53 g Białko: Białko ogółem: 43,87 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 2,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,83 g Cholesterol: 113,03 mg	Energia: Kcal 704 = 2940 kJ Kcal z tłuszczu 21,85 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 62,10 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 109,29 g Błonnik: 20,21 g Skrobia: 15,63 g Białko: Białko ogółem: 32,95 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,09 g Cholesterol: 102,75 mg	Energia: Kcal 717 = 2990 kJ Kcal z tłuszczu 39,36 % Kcal z białka 20,35 % Kcal z węglowodanów 42,14 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 75,54 g Błonnik: 8,19 g Skrobia: 8,36 g Białko: Białko ogółem: 36,47 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,36 g Cholesterol: 80,55 mg	Energia: Kcal 759 = 3178 kJ Kcal z tłuszczu 18,15 % Kcal z białka 26,54 % Kcal z węglowodanów 57,94 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 109,94 g Błonnik: 13,78 g Skrobia: 51,49 g Białko: Białko ogółem: 50,36 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,63 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,31 g Cholesterol: 188,05 mg	Energia: Kcal 722 = 3016 kJ Kcal z tłuszczu 33,39 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 53,77 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 97,05 g Błonnik: 27,53 g Skrobia: 31,30 g Białko: Białko ogółem: 36,96 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,79 g Cholesterol: 141,74 mg