

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

08.05.2023 - 12.05.2023





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

 **08.05.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 803kcal, B o.: 35.95g, T: 17.1g, W o.: 127.31g)**

Zupa ziemniaczana ze śmietanką (E: 252kcal, B o.: 5.14g, T: 5.33g, W o.: 47.49g) 1 porcja

Spaghetti bolognese z marchewką (E: 549kcal, B o.: 30.81g, T: 11.77g, W o.: 79.42g) 1 porcja

Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	803 kcal	Białko ogółem:	35.95 g
Tłuszcz:	17.1 g	Węglowodany ogółem:	127.31 g

 **09.05.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 702kcal, B o.: 45.1g, T: 26.11g, W o.: 79.88g)**

Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką (E: 165kcal, B o.: 11.1g, T: 6.09g, W o.: 17.52g)	1.5 porcji
Kotlet schabowy z sezamem (E: 259kcal, B o.: 26.38g, T: 13.39g, W o.: 8.96g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 122kcal, B o.: 4.19g, T: 4.6g, W o.: 18.15g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	702 kcal	Białko ogółem:	45.1 g
Tłuszcz:	26.11 g	Węglowodany ogółem:	79.88 g

 10.05.2023 (środa)

► **Obiad (E: 692kcal, B o.: 48.68g, T: 24.69g, W o.: 70.77g)**

Zupa pomidorowa (E: 306kcal, B o.: 27.59g, T: 15.63g, W o.: 15.51g) 1.5 porcji

Risotto z kurczakiem curry (E: 382kcal, B o.: 21.01g, T: 9.03g, W o.: 54.31g) 1 porcja

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:	692 kcal	Białko ogółem:	48.68 g
Tłuszcz:	24.69 g	Węglowodany ogółem:	70.77 g

 **11.05.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 747kcal, B o.: 51.65g, T: 19.08g, W o.: 103.35g)**

Zupa brokułowa (E: 247kcal, B o.: 29.87g, T: 3.06g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Dorsz na parze (E: 163kcal, B o.: 16.57g, T: 10.3g, W o.: 0.76g)	1 porcja
sos biały (E: 12kcal, B o.: 0.41g, T: 0.66g, W o.: 0.98g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 107kcal, B o.: 2.2g, T: 0.7g, W o.: 24g)	2/3 szklanki (100g)
Wegańska surówka colesław (E: 72kcal, B o.: 1.53g, T: 3.26g, W o.: 11.47g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	747 kcal	Białko ogółem:	51.65 g
Tłuszcz:	19.08 g	Węglowodany ogółem:	103.35 g

 **12.05.2023** (piątek)**► Obiad (E: 745kcal, B o.: 30.26g, T: 30.93g, W o.: 91.77g)**

Zupa grochowa (E: 317kcal, B o.: 16.66g, T: 5.33g, W o.: 53.79g)	1 porcja
Jajko sadzone na oliwie (E: 144kcal, B o.: 7.48g, T: 12.12g, W o.: 1.21g)	1 porcja
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Marchewka z groszkiem na gęsto (E: 178kcal, B o.: 3.54g, T: 9.88g, W o.: 20.09g)	0.5 porcji
Bawarka (E: 10kcal, B o.: 0.88g, T: 0.4g, W o.: 0.98g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	745 kcal	Białko ogółem:	30.26 g
Tłuszcz:	30.93 g	Węglowodany ogółem:	91.77 g

**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 muszkatołowa, 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, przyprawę, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

PRZEPIS: Spaghetti bolognese z marchewką - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 2/3 garści (100g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 2/3 porcji (67g)
- Passata - 1/4 szklanki (67g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Kiedy zacznie się rumienić, dodać pokrojoną cebulę i sprasowany czosnek. Po 2-3 minut dodać pokrojoną w cieniutkie paski marchewkę (lub startą na tarce, na grubszych oczkach). Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

PRZEPIS: Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (11g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż jaśminowy - 1/8 szklanki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (8g)
- 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: Kotlet schabowy z sezamem - 1 porcja**

- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżeczka (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnami sezamu. Usmażyć na rozgrzanym oleju.

PRZEPIS: Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (67g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (17g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Począkać ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzeżuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

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 pomidorowa - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (144g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (41g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (24g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojajeczny - 1/8 szklanki (3g)
- 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: Risotto z kurczakiem curry - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (67g)
- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Szalotka - 3/4 sztuki (17g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Por - 1/6 sztuki (23g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (33g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić odrobiną soli, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Udusić na patelni. Odstawić. Szalotkę pokroić w drobną kostkę, paprykę, marchew, pietruszkę i pora według uznania, ale nie zalecam zbyt dużych kawałków, ponieważ będą się dłużej gotować. Zagotować bulion. Na patelni rozgrzać olej, wsypać do niego ryż. Należy dać mu się zeszklić, jednak trzeba pamiętać, aby mieszać co chwilę, żeby go nie przypalić. Następnie dodać na patelnię szalotkę i jeszcze chwilę podsmażyć. Po tym czasie zawartość patelni zalać gorącym bulionem do przykrycia ryżu. Zmniejszyć ogień. Mieszać co chwilę. Gdy ryż pochłonie całą wodę dodać kolejną porcję bulionu, zamieszać. Następnie dodać pozostałe warzywa i dalej mieszać. Czynności te należy powtarzać aż ryż i warzywa będą gotowe. Pod koniec dodać przygotowaną wcześniej pierś z kurczaka. Gotową potrawę odstawić z kuchenki, Wszystko wymieszać i ewentualnie przyprawić do smaku.

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa brokułowa - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Dorsz na parze - 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Tak przygotowaną rybę wstawić na 15 minut do lodówki. Na patelnię wlać odrobinę wody, tak aby przykryła dno. Gdy zacznie parować, ułożyć rybę i nakryć pokrywką (lub umieścić w parowarze). Dusić po kilka minut z dwóch stron.

PRZEPIS: sos biały - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/8 łyżki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)

**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 jabłkowy bez cukru - 1 porcja

- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- 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.

PRZEPIS: Zupa grochowa - 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut. Można podawać z grzankami.

PRZEPIS: Jajko sadzone na oliwie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem na gęsto - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/2 porcji (88g)

**Sposób przygotowania:**

„

PRZEPIS: Bawarka - 1 porcja

- Herbata czarna, napar bez cukru - 3/4 szklanki (200ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Zaparz herbatę, dolej mleka

poniedziałek (2023-05-08)	wtorek (2023-05-09)	środa (2023-05-10)	czwartek (2023-05-11)	piątek (2023-05-12)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana ze śmietanką Spaghetti bolognese z marchewką Herbata ziołowa, parzona	Rosół z ryżem, marchewką i pietruszką Kotlet schabowy z sezamem Ziemniaki purée Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa Risotto z kurczakiem curry woda z cytryną	Zupa brokułowa Dorsz na parze sos biały Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Wegańska surówka colesław Kompot jabłkowy bez cukru	Zupa grochowa Jajko sadzone na oliwie Ziemniaki, z masłem Marchewka z groszkiem na gęsto Bawarka
Energia: Kcal 803 = 3362 kJ Kcal z tłuszczu 19,17 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 63,42 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 127,31 g Błonnik: 6,11 g Skrobia: 38,47 g Białko: Białko ogółem: 35,95 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,10 g Cholesterol: 53,00 mg	Energia: Kcal 702 = 2936 kJ Kcal z tłuszczu 33,47 % Kcal z białka 25,70 % Kcal z węglowodanów 45,52 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 79,88 g Błonnik: 15,67 g Skrobia: 22,27 g Białko: Białko ogółem: 45,10 g Białko roślinne: 3,69 g Białko zwierzęce: 1,40 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,11 g Cholesterol: 129,10 mg	Energia: Kcal 692 = 2883 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 28,14 % Kcal z węglowodanów 40,91 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 70,77 g Błonnik: 9,26 g Skrobia: 41,53 g Białko: Białko ogółem: 48,68 g Białko roślinne: 1,26 g Białko zwierzęce: 14,33 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,69 g Cholesterol: 161,67 mg	Energia: Kcal 747 = 2972 kJ Kcal z tłuszczu 22,99 % Kcal z białka 27,66 % Kcal z węglowodanów 55,34 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 103,35 g Błonnik: 24,15 g Skrobia: 23,85 g Białko: Białko ogółem: 51,65 g Białko roślinne: 2,20 g Białko zwierzęce: 16,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,08 g Cholesterol: 104,24 mg	Energia: Kcal 745 = 3109 kJ Kcal z tłuszczu 37,37 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 49,27 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 91,77 g Błonnik: 14,81 g Skrobia: 64,71 g Białko: Białko ogółem: 30,26 g Białko roślinne: 13,70 g Białko zwierzęce: 0,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,93 g Cholesterol: 230,08 mg