

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**15.05.2023 - 19.05.2023**





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

 **15.05.2023** (poniedziałek)

► **Obiad (E: 690kcal, B o.: 74.01g, T: 18.77g, W o.: 181.73g)**

Lekki kapuśniak z białej kapusty (E: 290kcal, B o.: 30.83g, T: 4.67g, W o.: 35.3g) 1.5 porcji

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

woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	690 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	18.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	181.73 g


 **16.05.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 726kcal, B o.: 43.06g, T: 18.32g, W o.: 107.58g)**

Zupa marchewkowa kremowa (E: 272kcal, B o.: 9.24g, T: 8.01g, W o.: 44.96g)	1.5 porcji
Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym (E: 183kcal, B o.: 24.2g, T: 6.45g, W o.: 6.47g)	1 porcja
Ziemniaki purée (E: 81kcal, B o.: 1.9g, T: 1.5g, W o.: 15.6g)	1/2 porcji (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (E: 115kcal, B o.: 6.19g, T: 1.83g, W o.: 20.9g)	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>	726 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	43.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	18.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	107.58 g

 **17.05.2023** (środa)**► Obiad (E: 819kcal, B o.: 45.7g, T: 38.24g, W o.: 78.47g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 347kcal, B o.: 21.42g, T: 15.57g, W o.: 32.41g)	1 porcja
Ryba smażona (E: 281kcal, B o.: 15.47g, T: 18.44g, W o.: 13.89g)	1 porcja
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Zielone warzywa na parze (E: 91kcal, B o.: 7.03g, T: 1g, W o.: 15.52g)	1 porcja
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	819 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	45.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	38.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	78.47 g

 **18.05.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 790kcal, B o.: 60.34g, T: 15.14g, W o.: 120.69g)**

Rosół z kury z lanym ciastem (E: 144kcal, B o.: 13.52g, T: 7.82g, W o.: 6.63g) 1.5 porcji


Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko (E: 510kcal, B o.: 44g, T: 6.72g, W o.: 74.3g) 1.5 porcji

Kompot porzeczkowy (E: 136kcal, B o.: 2.82g, T: 0.6g, W o.: 39.76g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	790 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	60.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	15.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	120.69 g

 **19.05.2023** (piątek)**► Obiad (E: 745kcal, B o.: 31.27g, T: 5.67g, W o.: 144.16g)**

Krupnik z fasolką szparagową (E: 260kcal, B o.: 9.41g, T: 2.46g, W o.: 52.89g) 1.5 porcji

Pierogi z ziemniakami i twarogiem (E: 483kcal, B o.: 21.86g, T: 3.21g, W o.: 90.87g) 1.5 porcji

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	745 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	5.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	144.16 g

**PRZEPIS: Lekki kapuśniak z białej kapusty - 4 porcje**

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 2 sztuki (350g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kapusta biała - 1/7 sztuki (300g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (280g)
- Ziele angielskie - 2 łyżeczki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, umieścić w garnku razem z liściem laurowym i ziele angielskim, wlać 1 litr zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 30 minut. Dodać startą grubo marchewkę, drobno pokrojoną cebulę i pokrojone w grubszą kostkę ziemniaki, gotować 10 minut. Na końcu wrzucić poszatkowaną kapustę, przyprawić solą, pieprzem i majerankiem, gotować 15-20 minut. Mięso wyjąć, pokroić w kawałki, wrzucić z powrotem do zupy. Kapuśniak 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: woda z syropem owocowym - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa marchewkowa kremowa - 1.5 porcji**

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (188ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (39g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (188g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Por - 1/5 sztuki (26g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (101g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/3 szklanki (94ml)

**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:** Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Płatki owsiane - 2/3 łyżki (7g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (83g)
- Kurczak, mięso gotowane i pieczone - 1/8 porcji (17g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę opłukać i poszatkować. Por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i wycisnąć wodę. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

**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 jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, śmietanki i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką 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 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: 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: woda z cytryną - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Rosół z kury z lanym ciastem - 1.5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (2g)
- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (72g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/6 łyżki (2g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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:** Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko - 1.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Groszek zielony - 1/2 szklanki (75g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)

**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.

**PRZEPIS:** Krupnik z fasolką szparagową - 1.5 porcji

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (28g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (75g)
- Bulion warzywny - 2 i 1/3 szklanki (563ml)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (19g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (38g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (68g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS:** Pierogi z ziemniakami i twarogiem - 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 7 i 1/4 łyżki (86g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 3/4 plastra (54g)
- Słonina - 1/7 plastra (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/4 sztuki (107g)

**Sposób przygotowania:**

poniedziałek (2023-05-15)	wtorek (2023-05-16)	środa (2023-05-17)	czwartek (2023-05-18)	piątek (2023-05-19)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Lekki kapuśniak z białej kapusty Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki woda z syropem owocowym	Zupa marchewkowa kremowa Pieczeń rzymska z mięsem gotowanym drobiowym Ziemniaki purée Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Ryba smażona Ziemniaki, z masłem Zielone warzywa na parze woda z cytryną	Rosół z kury z lanym ciastem Potrawka z kurczaka z zielonym grozkiem, kwaśna śmietana, ryż na sypko Kompot porzeczkowy	Krupnik z fasolką szparagową Pierogi z ziemniakami i twarogiem Herbata ziołowa, parzona
<b>Energia:</b> Kcal <b>690 = 2661 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,48 %</b> Kcal z białka <b>42,90 %</b> Kcal z węglowodanów <b>105,35 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>726 = 3019 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,71 %</b> Kcal z białka <b>23,72 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,27 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>819 = 3413 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>42,02 %</b> Kcal z białka <b>22,32 %</b> Kcal z węglowodanów <b>38,32 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>790 = 3326 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>17,25 %</b> Kcal z białka <b>30,55 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,11 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>745 = 3116 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>6,85 %</b> Kcal z białka <b>16,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>77,40 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>181,73 g</b> Błonnik: <b>36,48 g</b> Skrobia: <b>54,40 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>107,58 g</b> Błonnik: <b>24,66 g</b> Skrobia: <b>35,96 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>78,47 g</b> Błonnik: <b>13,29 g</b> Skrobia: <b>44,95 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>120,69 g</b> Błonnik: <b>33,74 g</b> Skrobia: <b>51,30 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>144,16 g</b> Błonnik: <b>13,79 g</b> Skrobia: <b>50,30 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>74,01 g</b> Białko roślinne: <b>4,88 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,47 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>43,06 g</b> Białko roślinne: <b>1,70 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,20 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>45,70 g</b> Białko roślinne: <b>4,30 g</b> Białko zwierzęce: <b>16,65 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>60,34 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,27 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>18,77 g</b> Cholesterol: <b>109,02 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>18,32 g</b> Cholesterol: <b>107,72 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>38,24 g</b> Cholesterol: <b>196,02 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>15,14 g</b> Cholesterol: <b>164,58 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>5,67 g</b> Cholesterol: <b>3,18 mg</b>