

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**23.05.2023 - 26.05.2023**





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

 **23.05.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 725kcal, B o.: 50.32g, T: 14.51g, W o.: 101.74g)**

Zupa krem wielowarzywny z warzywami strączkowymi i grzankami (E: 258kcal, B o.: 25.97g, T: 5.09g, W o.: 29.82g) 1 porcja

Makaron z białym serem (E: 465kcal, B o.: 24.35g, T: 9.42g, W o.: 71.52g) 1.5 porcji

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

Alergeny  
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	725 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	50.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	14.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	101.74 g

 **24.05.2023** (środa)**► Obiad (E: 832kcal, B o.: 76.91g, T: 37.98g, W o.: 50.86g)**

Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta (E: 164kcal, B o.: 8.79g, T: 7.55g, W o.: 17.32g) 1 porcja

Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (E: 568kcal, B o.: 66.34g, T: 27.2g, W o.: 16.89g) 1 porcja

Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g) 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,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	832 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	37.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	50.86 g

 **25.05.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 799kcal, B o.: 56.71g, T: 32.46g, W o.: 78.19g)**

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Kotlet schabowy z sezamem (E: 389kcal, B o.: 39.57g, T: 20.09g, W o.: 13.44g)	1.5 porcji
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  
1,3,7,9,10,11

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	799 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	56.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	78.19 g

 26.05.2023 (piątek)

► **Obiad (E: 660kcal, B o.: 19.91g, T: 32.02g, W o.: 77.1g)**

Zupa szpinakowa (E: 249kcal, B o.: 6.12g, T: 14.32g, W o.: 25.57g)	1 porcja
Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki, z masłem (E: 96kcal, B o.: 1.7g, T: 3.2g, W o.: 15.7g)	2/3 porcji (100g)
Surówka z kapusty kiszanej (E: 147kcal, B o.: 1.28g, T: 8.1g, W o.: 19.08g)	1.5 porcji
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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	660 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	19.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	77.1 g

**PRZEPIS:** Zupa krem wielowarzywny z warzywami strączkowymi i grzankami - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Soczewica, gotowana - 1/4 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Makaron z białym serem - 1.5 porcji

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (75g)
- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (9g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (79g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (14g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i z powrotem wrzucić do garnka. Do ciepłego makaronu dodać 2 łyżki masła, cukier i śmietanę. Na wierzch pokruszyć biały ser i chwilę podgrzać, aby składniki zmiękły. Gotowe danie oprószyć cynamonem.

**PRZEPIS:** Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (75g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1/4 sztuki (25g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku na oleju podsmażyć cebulę. Dodać pokrojony w kostkę seler i smażyć 2-3 minuty. Dorzucić cukinię i czosnek. Zalać bulionem do zakrycia warzyw. Gotować, aż warzywa staną się miękkie. Wyłączyć, lekko ostudzić i zblendować na gładką masę. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podgrzać przed podaniem. Przebrać do talerza i posypać pokrojonym serem feta oraz podprażonymi pestkami dyni.

**PRZEPIS:** Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatką - 3 sztuki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso zmielić w maszynce, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz bazylię. Dokładnie wymieszać i uformować małe pulpety. Podgrzać bulion i wrzucić pulpeciki do gorącego rosółu. Gotować około 15 minut. W tym czasie w rondelku zagotować pomidory i ciągle mieszać, aby się nie przypaliły. Dodać kilka łyżek bulionu i gotować, aż sos zgęstnieje. Zmiksować go blenderem i doprawić do smaku solą i pieprzem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

**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:** Kotlet schabowy z sezamem - 1.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Sezam, nasiona - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)

**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. Począć 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 szpinakowa - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (33g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/3 sztuki (47g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 1 i 1/3 garści (33g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (42g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Odkroić zielone liście pora, pozostawiając białą i jasnozieloną część. Przekroić ją wzdłuż na 2 części, opłukać i pokroić na plasterki. Wrzucić do garnka, posolić i podsmażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, wymieszać i smażyć jeszcze przez około minutę. Wlać gorący bulion i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać obrany i przepołowiony ząbek czosnku, opłukane liście szpinaku (lub rozmrożony szpinak), wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 45 sekund, następnie zmiksować w pojemniku blendera z dodatkiem śmietanki lub mleka.

**PRZEPIS:** Surówka z kapusty kiszzonej - 1.5 porcji

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Kapusta kwaszona - 1/3 szklanki (38g)
- Marchew - 3/4 sztuki (38g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)

**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 (2023-05-23)	środa (2023-05-24)	czwartek (2023-05-25)	piątek (2023-05-26)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<p>Zupa krem wielowarzywny z warzywami strączkowymi i grzankami Makaron z białym serem Herbata ziołowa, parzona</p>	<p>Zielona zupa z cukinią i ziemniakami, serem feta Pulpety w sosie ze świeżych pomidorów Ziemniaki, z masłem woda z cytryną</p>	<p>Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Kotlet schabowy z sezamem Ziemniaki purée Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru</p>	<p>Zupa szpinakowa Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki, z masłem Surówka z kapusty kiszzonej woda z syropem owocowym</p>
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>725 = 3026 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>18,01 %</b> Kcal z białka <b>27,76 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,13 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>101,74 g</b> Błonnik: <b>11,95 g</b> Skrobia: <b>63,89 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>50,32 g</b> Białko roślinne: <b>3,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>19,23 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>14,51 g</b> Cholesterol: <b>80,94 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>832 = 3484 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>41,08 %</b> Kcal z białka <b>36,98 %</b> Kcal z węglowodanów <b>24,45 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>50,86 g</b> Błonnik: <b>11,99 g</b> Skrobia: <b>20,34 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>76,91 g</b> Białko roślinne: <b>1,70 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>37,98 g</b> Cholesterol: <b>215,25 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>799 = 3344 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>36,56 %</b> Kcal z białka <b>28,39 %</b> Kcal z węglowodanów <b>39,14 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>78,19 g</b> Błonnik: <b>15,75 g</b> Skrobia: <b>33,15 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>56,71 g</b> Białko roślinne: <b>3,69 g</b> Białko zwierzęce: <b>1,40 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,46 g</b> Cholesterol: <b>161,12 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>660 = 2745 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>43,66 %</b> Kcal z białka <b>12,07 %</b> Kcal z węglowodanów <b>46,73 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>77,10 g</b> Błonnik: <b>9,77 g</b> Skrobia: <b>28,44 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>19,91 g</b> Białko roślinne: <b>1,70 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,02 g</b> Cholesterol: <b>41,60 mg</b></p>