

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoły

**29.05.2023 - 02.06.2023**





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

 **29.05.2023** (poniedziałek)**► Obiad (E: 806kcal, B o.: 55.76g, T: 21.2g, W o.: 103.23g)**

Zupa ogórkowa (E: 273kcal, B o.: 15.95g, T: 7.99g, W o.: 37.05g) 1 porcja

Fileciki z kurczaka na parze z sosem koperkowym i ryżem (E: 494kcal, B o.: 39.29g, T: 13.04g, W o.: 56.74g) 1 porcja

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

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	806 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	55.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	21.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	103.23 g

 **30.05.2023** (wtorek)**► Obiad (E: 706kcal, B o.: 44.42g, T: 17.26g, W o.: 106.67g)**

Zupa krem z białych warzyw (E: 114kcal, B o.: 11.54g, T: 4.43g, W o.: 8.83g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką (E: 446kcal, B o.: 29.55g, T: 12.2g, W o.: 61.79g) 1.5 porcji


Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.4g) 1 i 1/4 sztuki (100g)

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,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	706 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	44.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	17.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	106.67 g

 **31.05.2023** (środa)**► Obiad (E: 739kcal, B o.: 36.96g, T: 28.71g, W o.: 90.58g)**

Rosół z makaronem (E: 99kcal, B o.: 5.56g, T: 2.34g, W o.: 14.34g)	0.5 porcji
Ryba zapiekana z porami (E: 182kcal, B o.: 23.71g, T: 5.83g, W o.: 9.98g)	0.5 porcji
Gnocchi (E: 170kcal, B o.: 5g, T: 1g, W o.: 37g)	2/3 porcji (100g)
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (E: 213kcal, B o.: 1.16g, T: 19.01g, W o.: 9.61g)	1 porcja
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	739 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	28.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	90.58 g

 **01.06.2023** (czwartek)

► **Obiad (E: 815kcal, B o.: 46.24g, T: 31.44g, W o.: 90.81g)**

Zupa kukurydziana z ziemniakami i śmietaną (E: 284kcal, B o.: 14.85g, T: 8.88g, W o.: 37.5g) 1.5 porcji

Makaron w sosie mięsno- pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 31.31g, T: 22.53g, W o.: 52.36g) 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,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	815 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	46.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	90.81 g

 **02.06.2023** (piątek)**► Obiad (E: 705kcal, B o.: 31.24g, T: 20.68g, W o.: 106.83g)**

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: 360kcal, B o.: 7.14g, T: 9.3g, W o.: 62.94g) 2 porcje

Jogurt grecki z pełnego mleka (E: 49kcal, B o.: 4.5g, T: 2.5g, W o.: 1.99g) 2 i 1/2 łyżki (50g)

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

Alergeny  
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	705 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	20.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	106.83 g

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa - 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)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

**PRZEPIS: Fileciki z kurczaka na parze z sosem koperkowym i ryżem - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Koper, świeży - 7 i 1/2 łyżeczki (30g)

**Sposób przygotowania:****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.



**PRZEPIS:** Zupa krem z białych warzyw - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Indyk, tuszka - 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)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką - 1.5 porcji

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/5 sztuki (470g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/4 łyżki (6g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę białą sparzyć, liście rozłożyć na stole i delikatnie rozbić. Mięso umyć, oddzielić od kości, pokroić w kawałki i wymieszać z podsmażoną na oleju cebulą. Ryż ugotować w osolonej wodzie. Ugotowaną i poszatkowaną kapustę dodać do farszu. Ryż połączyć z mięsem, przyprawić i wymieszać. Piec w 160 stopniach ok 15 min. Gdy gołąbki będą miękkie, dodać śmietanę rozmieszaną z mąką i koncentratem pomidorowym. Zagotować.

**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 - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/8 sztuki (15g)
- Makaron gniazda, nitki - 1/2 sztuki (17g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (3g)
- 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:** Ryba zapiekana z porami - 0.5 porcji

- Bazylija, świeża - 2/3 garści (2g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 1/7 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 2 i 1/2 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę rozmrozić, skropić cytryną. Doprawić pieprzem i ziołami (może być majeranek, tymianek, pietruszka, bazylija, koperek). Pory oczyścić i białą część pokroić w talarki. Rozgrzać masło, podduścić na nim pory. Dodać posiekaną pietruszkę i koperek. Do natłuszczonego naczynia żaroodpornego włożyć pory i na nie rybę. Jogurt wymieszać z musztardą, przyprawić pieprzem do smaku. Zalać nim rybę. Wszystko wstawić do rozgrzanego piekarnika i zapiekać przykryte przez 20 minut w temperaturze 220 stopni. Pod koniec zapiekania można zdjąć przykrywkę.

**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 kukurydziana z ziemniakami i śmietaną - 1.5 porcji

- Skrzydło indyka - 1/8 sztuki (19g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (19g)
- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (19g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (38g)
- Ziarna żółtej kukurydzy - 2 i 1/2 łyżki (38g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS:** Makaron w sosie mięsno-pomidorowym - 1 porcja

- Bazylija, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (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:** 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS:** Pierogi z truskawkami i omastą - 2 porcje

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 1/3 łyżki (65g)
- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (65g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**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.

poniedziałek (2023-05-29)	wtorek (2023-05-30)	środa (2023-05-31)	czwartek (2023-06-01)	piątek (2023-06-02)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa Fileciki z kurczaka na parze z sosem koperkowym i ryżem Lemoniada cytrynowa	Zupa krem z białych warzyw Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z pietruszką zieloną i marchewką Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z makaronem Ryba zapiekana z porami Gnocchi Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kukurydziana z ziemniakami i śmietaną Makaron w sosie mięsno-pomidorowym woda z cytryną	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Pierogi z truskawkami i omastą Jogurt grecki z pełnego mleka Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Energia:</b> Kcal <b>806 = 3378 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,67 %</b> Kcal z białka <b>27,67 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,23 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>706 = 2974 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,00 %</b> Kcal z białka <b>25,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,44 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>739 = 3071 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,96 %</b> Kcal z białka <b>20,01 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,03 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>815 = 3392 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,72 %</b> Kcal z białka <b>22,69 %</b> Kcal z węglowodanów <b>44,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>705 = 2924 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,40 %</b> Kcal z białka <b>17,72 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,61 %</b>
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>103,23 g</b> Błonnik: <b>10,98 g</b> Skrobia: <b>71,20 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>106,67 g</b> Błonnik: <b>25,07 g</b> Skrobia: <b>37,43 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>90,58 g</b> Błonnik: <b>15,67 g</b> Skrobia: <b>0,66 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>90,81 g</b> Błonnik: <b>14,32 g</b> Skrobia: <b>6,66 g</b>	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>106,83 g</b> Błonnik: <b>21,28 g</b> Skrobia: <b>48,33 g</b>
<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>55,76 g</b> Białko roślinne: <b>5,19 g</b> Białko zwierzęce: <b>32,25 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>44,42 g</b> Białko roślinne: <b>1,80 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,96 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>46,24 g</b> Białko roślinne: <b>0,00 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>	<b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,24 g</b> Białko roślinne: <b>0,20 g</b> Białko zwierzęce: <b>0,00 g</b>
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>21,20 g</b> Cholesterol: <b>143,01 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>17,26 g</b> Cholesterol: <b>95,51 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>28,71 g</b> Cholesterol: <b>79,28 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,44 g</b> Cholesterol: <b>89,89 mg</b>	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>20,68 g</b> Cholesterol: <b>49,90 mg</b>