



zdrowe
zbiorowe

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

05.09.2023 - 08.09.2023



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

 05.09.2023 (wtorek)

► **Obiad (E: 819kcal, B o.: 41.15g, T: 41.08g, W o.: 78.04g)**

Rosół z zacierką (E: 125kcal, B o.: 8.56g, T: 4.38g, W o.: 13.54g) 1 porcja

Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej (E: 619kcal, B o.: 31.06g, T: 36.17g, W o.: 44.85g) 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**

Wartość energetyczna:	819 kcal	Białko ogółem:	41.15 g
Tłuszcz:	41.08 g	Węglowodany ogółem:	78.04 g

 **06.09.2023** (środa)**► Obiad (E: 708kcal, B o.: 39.83g, T: 18.58g, W o.: 109.15g)**

Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana (E: 167kcal, B o.: 11.62g, T: 5.81g, W o.: 18.38g) 0.5 porcji

Gulasz z indyka z pieczarkami i kaszą (E: 405kcal, B o.: 25.39g, T: 12.17g, W o.: 51.01g) 1 porcja

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

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	708 kcal	Białko ogółem:	39.83 g
Tłuszcz:	18.58 g	Węglowodany ogółem:	109.15 g

 **07.09.2023** (czwartek)**► Obiad (E: 691kcal, B o.: 27.43g, T: 21.69g, W o.: 104.99g)**

Zupa z dyni z ziemniakami (E: 227kcal, B o.: 7.41g, T: 6.12g, W o.: 39.91g)	1 porcja
Paluszki rybne, panierowane (E: 155kcal, B o.: 10.8g, T: 6.39g, W o.: 13.5g)	3 sztuki (90g)
Ziemniaki purée (E: 122kcal, B o.: 2.85g, T: 2.25g, W o.: 23.4g)	3/4 porcji (150g)
Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 183kcal, B o.: 6.29g, T: 6.9g, W o.: 27.23g)	1.5 porcji
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**

Wartość energetyczna:	691 kcal	Białko ogółem:	27.43 g
Tłuszcz:	21.69 g	Węglowodany ogółem:	104.99 g

 08.09.2023 (piątek)

► **Obiad (E: 805kcal, B o.: 46.24g, T: 19.14g, W o.: 113.18g)**

Zupa z czerwonej soczewicy (E: 159kcal, B o.: 13.23g, T: 6.08g, W o.: 14.72g) 1.5 porcji

Makaron z białym serem i owocami sezonowymi (E: 646kcal, B o.: 32.76g, T: 13.06g, W o.: 98.46g) 2 porcje

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Alergeny
1,3,7,9

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	805 kcal	Białko ogółem:	46.24 g
Tłuszcz:	19.14 g	Węglowodany ogółem:	113.18 g

PRZEPIS: Rosół z zacierką - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (34g)
- 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 (5g)
- 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: Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Kwiat gałki muszkatołowej, mielony - 1/3 łyżki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (25g)
- Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym - 1 porcja (150g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w drobną kostkę. Prażyć na wolnym ogniu, aż nabierze ciemniejszego koloru i stanie się chrupiąca. Następnie cebulę odcedzić i odsączyć na ręczniku papierowym. Mięso doprawić solą i pieprzem. Dodać przestudzoną cebulę i ugotowaną kaszę. Jajko roztrzepać widelcem w osobnej misce i dodać do mięsa. Całość dokładnie zagnieść. Mięso podzielić na porcje i uformować kotleciki. Piec w 180 stopniach, po 20 minut z każdej strony.
PURÉE: Seler oraz ziemniaki obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Gotować do miękkości w wodzie z dodatkiem mleka, następnie odcedzić. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Zmiksować. Podawać z surówką

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 Julienne z ziemniakami, zbielana - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Kalarepa - 1/7 sztuki (25g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (45g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w drobne paski, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w cienkie paski- Julienne, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Gulasz z indyka z pieczarkami i kaszą - 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/4 łyżki (6g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć cebulkę z wyciśniętym przez prasę czosnkiem na oleju. Dodać mięso pokrojone w kostkę i podsmażyć. Oprószyć pieprzem. Przełożyć do garnuszka i zalać wrzątkiem (tak, żeby przykrył mięso). Dusić razem z przyprawami (sól, pieprz, liść laurowy, majeranek, ziele angielskie) i pieczarkami. Gotować do miękkości mięsa. Zagęścić mąką ziemniaczaną (rozrobić z odrobiną zimnej wody i dodać do sosu). Ugotować kaszę i połać sosem.

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: Zupa z dyni z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 1.5 porcji

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)

**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: woda z cytryną - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa z czerwonej soczewicy - 7 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (6g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka - 1/2 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)

**Sposób przygotowania:**

.....

PRZEPIS: Makaron z białym serem i owocami sezonowymi - 2 porcje

- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukier brązowy - 1 łyżka (12g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/2 plastra (105g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Owoce sezonowy - (50g)

**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. Dodać owoce sezonowe

wtorek (2023-09-05)	środa (2023-09-06)	czwartek (2023-09-07)	piątek (2023-09-08)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z zacierką Kotlety mielone z ziemniakami puree i surówką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa Julienne z ziemniakami, zbielana Gulasz z indyka z pieczarkami i kaszą Kompot porzeczkowy	Zupa z dyni z ziemniakami Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki purée Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym woda z cytryną	Zupa z czerwonej soczewicy Makaron z białym serem i owocami sezonowymi Herbata czarna, napar bez cukru
Energia: Kcal 819 = 3418 kJ Kcal z tłuszczu 45,14 % Kcal z białka 20,10 % Kcal z węglowodanów 38,11 %	Energia: Kcal 708 = 2941 kJ Kcal z tłuszczu 23,62 % Kcal z białka 22,50 % Kcal z węglowodanów 61,67 %	Energia: Kcal 691 = 2904 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 60,78 %	Energia: Kcal 805 = 3273 kJ Kcal z tłuszczu 21,40 % Kcal z białka 22,98 % Kcal z węglowodanów 56,24 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 78,04 g Błonnik: 17,43 g Skrobia: 47,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 109,15 g Błonnik: 29,76 g Skrobia: 50,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 104,99 g Błonnik: 16,80 g Skrobia: 35,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 113,18 g Błonnik: 6,45 g Skrobia: 82,01 g
Białko: Białko ogółem: 41,15 g Białko roślinne: 7,14 g Białko zwierzęce: 7,57 g	Białko: Białko ogółem: 39,83 g Białko roślinne: 5,51 g Białko zwierzęce: 19,40 g	Białko: Białko ogółem: 27,43 g Białko roślinne: 5,54 g Białko zwierzęce: 2,10 g	Białko: Białko ogółem: 46,24 g Białko roślinne: 11,25 g Białko zwierzęce: 21,36 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,08 g Cholesterol: 167,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,58 g Cholesterol: 119,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,69 g Cholesterol: 26,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,14 g Cholesterol: 206,21 mg